

静岡県武道館 令和7年度 第1期（4月～7月）スポーツ・文化教室

※募集人数は武道館までお問い合わせください！

2025/2/26

- ◎ 当館の教室を受講する際には、必ず「スポーツ安全保険」に加入していただきます。★保険適用期間は**2026年3月末日まで**有効です。
受講料 + スポーツ安全保険料（高校生以上1,850円・65歳以上1,200円・中学生以下800円・文化教室800円）★複数教室を受講される場合は1教室分のみ
◎ 当館の諸規則を守れない場合は、**受講をお断りすることがあります。**

No.	教室名 ※番号斜線はNEW教室	曜日	時間	日 程				回数	受講料	備 考 《※印》の教室はヨガマット をご用意ください。
				4 月	5 月	6 月	7 月			
フィットネス	1 シニアフレッシュ体操	火	14:00～15:00	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	60歳以上対象
	2 シニアヨガ	木	14:00～15:00	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	15	¥9,750	※60歳以上対象
	3 セルフリンパケアヨガ	金	19:00～20:00	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	11	13	¥8,450	※
	4 骨盤修正＆ダイエットヨガA	水	13:00～14:00	9・16・23	14・21・28	4・11・18	2・9・16	12	¥7,800	※
	5 骨盤修正＆ダイエットヨガB	水	14:10～15:10							※
	6 骨盤修正ヨガ	日	18:45～20:00	13・20・27	11・18・25	8・22・29	6・13	11	¥7,150	※
	7 リフレッシュヨガ	金	10:30～11:40	11・18・25	2・9・16	6・13・27	4	10	¥6,500	※
	8 ストレッチ体操	火	13:30～14:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	※チビボール代(700円)別途必要
	9 アロマでシェイプA	金	18:30～19:30	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	13	¥8,450	※
	10 アロマでシェイプB	金	19:40～20:40							※
	11 ノルディックウォーキング	金	13:30～15:00	11・25	2・9・16・23	6・13・20	4・11	11	¥7,150	ボールレンタルあり
	12 バランスボールエクササイズ	金	13:30～14:30	18・25	2・9・16・23・30	6・20	4	10	¥7,500	※
	13 健康体操真向法	火	13:30～15:00	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	
	14 初級姿勢改善運動A	火	9:30～10:30	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	12	¥7,800	※60歳以上対象
	15 初級姿勢改善運動B	火	11:00～12:00							※60歳以上対象
	16 スポーツパフォーマンス向上トレーニング	火	17:00～18:00	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	12	¥6,600	※小学6年生～高校生対象
	17 中級姿勢改善運動	火	19:00～20:00	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	12	¥7,800	※18歳～60歳対象
	18 カイロプラクティック美骨体操	水	10:00～11:30	9・23	21・28	11・18	9・23	8	¥5,200	
	19 コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8	12	¥7,800	※
	20 MakingBodyDance 初級MBダンス	水	9:30～10:15	9・16・23・30	14・21・28	11・18・25	9・16・23	13	¥8,450	
	21 ダンスと体操	水	10:30～12:00	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥9,750	クッション代(1,150円)別途必要
	22 健美操	木	9:30～10:35	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	16	¥10,400	※
	23 初級エアロビクス	木	10:50～12:00							※
	24 中級エアロビクス	火	10:00～11:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	※経験者対象
	25 フラダンス初級(金)	金	10:30～12:00	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18	13	¥8,450	
	26 フラダンス初級(水)	水	19:00～20:30	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥9,750	
	27 Beauty up ダンス	火	19:30～20:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	9歳以上の女性対象
レクリエーション	28 ダーツ(木)	木	19:30～20:45	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	16	¥10,400	
	29 ダーツ(土)	土	19:30～20:45	12・19・26	3・17・24	7・14・21	5・12・19	12	¥7,800	
	30 呼吸器を強くするブローライフル	木	10:00～11:30	10・17	1・15	5・19	3・17	8	¥5,200	マウスピース別途必要 ボールレンタルあり
	31 トランポリンA	日	18:30～19:45	13・20	4・18	8・15・22・29	6・13・20	11	¥8,250	小学生以上対象
	32 トランポリンB	日	19:50～21:00							
	33 卓球	土	19:00～20:45	12・19	17	14・21	19	6	¥4,500	中学生以上対象
	34 バドミントン	木	19:30～21:00	10・17・24	15・22・29	5・12・19	3・10・17	12	¥9,000	小学(4年生)以上対象 初心者・初級・中級
35 上級バドミントン	金	19:00～21:00	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	14	¥10,500	基礎打ちのできる方(ジュニア不可)	
親子&キッズ	36 ガンバクラブ	水	15:30～16:30	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	14	¥7,700	幼稚園年少～年長対象
	37 パワフルクラブ	水	16:45～17:45							小学(1～3年生)対象
	38 親子体操A	金	10:00～10:50	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	13	¥7,150	1歳～2歳(立って歩けるお子様)
	39 親子体操A(託児付)								¥13,000	託児は6カ月からの首のすわったお子様
	40 親子体操B	金	11:10～12:00						¥7,150	2歳～3歳対象
	41 親子体操B(託児付)								¥13,000	託児は6カ月からの首のすわったお子様
	42 Beauty up ダンス(キッズ)	火	18:00～19:00	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥7,150	幼稚園年中～小学(1～6年生)対象
	43 チアダンスA	木	16:00～17:00	10・17・24	8・15・22	5・12・19	3・10・17	12	¥6,600	幼稚園年中～小学1年生対象
44 チアダンスB	木	17:10～18:10	小学(2～6年生)対象							
武道	45 弓道初級(水)	水	10:00～12:00	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥9,750	初心者～参段をお持ちの方 下掛け別途必要
	46 弓道初級(金)	金	10:00～12:00	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	14	¥9,100	
	47 弓道初級ジュニア(金)	金	18:15～20:15	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	15	¥9,750	中学生～一般対象 初心者～参段をお持ちの方 下掛け別途必要
	48 弓道有段者	木	18:50～20:50	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	13	¥8,450	初段～錬士をお持ちの方
	49 弓道中級(火)	火	9:30～11:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	四・五段をお持ちの方
	50 弓道中級(水)	水	13:30～15:30	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥9,750	四・五段をお持ちの方
	51 弓道上級	火	13:30～15:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥8,450	称号者の方
	52 太極拳入門初級(火)	火	10:00～11:30	8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15	13	¥9,100	
	53 太極拳中級A(水)	水	10:00～11:30	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥10,500	24式のできる方
	54 太極拳中級B(水)	水	13:30～15:00	9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	15	¥10,500	24式のできる方
	55 太極拳入門初級(金)	金	10:00～11:30	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	14	¥9,800	
	56 居合道	土	18:45～20:30	12・19・26	10・17・24	7・14・21	12・19	11	¥7,150	
文化	57 季節を楽しむ俳句	金	13:30～15:30	18・25	16・23	20・27	18	7	¥4,550	
	58 実用書道	金	13:30～15:30	11	2・9	6・13	4・11	7	¥4,550	教材費別途必要
	59 かな書道	木	13:30～15:00	24	8・22	26	24	5	¥3,250	教材費別途必要
	60 元気のでる絵手紙	木	13:00～15:00	17	15	5	3・17	5	¥3,250	教材費別途必要