

静岡県武道館 令和7年度 第2期（9月～12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！

2025/7/4

- ◎ 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。
				9月	10月	11月	12月			
フ ィ ッ ト ホ ッ ス	1 シニアフレッシュ体操	火	14:00～15:00	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	60歳以上対象
	2 シニアヨガ	木	14:00～15:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	14	¥9,100	※60歳以上対象
	3 セルフリンパケアヨガ	金	19:00～20:00	12・19・26	10・17・24・31	14・21	5・12	11	¥7,150	※
	4 骨盤修正&ダイエットヨガA	水	13:00～14:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	14	¥9,100	※
	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	7・21・28	12・26	2・9・30	14	9	¥5,850	※
	7 リフレッシュヨガ	金	10:30～11:40	5・12・19	10・17・24・31	7・14・28	5・12	12	¥7,800	※
	8 ストレッチ体操	火	13:30～14:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	※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	5・19・26	10・17・24・31	14・21・28	5	11	¥7,150	※
	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	12・19	10・17・24	7・14・21	5・12・19	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	12・19・26	10・24・31	7・14・21・28	5	11	¥8,250	※
	13 健康体操真向法	火	13:30～15:00	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	
	14 初級姿勢改善運動A	火	9:30～10:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・16	10	¥6,500	※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	2・9・30	7・21・28	11・18	2・16	10	¥5,500	※小学6年生～高校生対象
	17 中級姿勢改善運動	火	19:00～20:00	2・9・30	7・21・28	11・18	2・16	10	¥6,500	※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	3・10・24	8・22	5・19	10	8	¥5,200	
	19 コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	※
	20 MakingBodyDance 初級MBダンス	水	9:30～10:15	3・10・17	8・15・22	5・12・26	3・10・17	12	¥7,800	
	21 ダンスと体操	水	10:30～12:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・26	3・10・17	14	¥9,100	クッション代(1,150円)別途必要
	22 健美操	木	9:30～10:35	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	14	¥9,100	※
	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	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	※経験者対象
	25 フラダンス初級(金)	金	10:30～12:00	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21	5・12・19	14	¥9,100	
	26 フラダンス初級(水)	水	19:00～20:30	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19	3・10・17	14	¥9,100	
	27 Beauty up ダンス	火	19:30～20:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	小学生以上対象
レ ク リ エ ー シ ョ ン	28 ダーツ(木)	木	19:30～20:45	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	14	¥9,100	
	29 ダーツ(土)	土	19:30～20:45	6・13・20・27	4・11・25	15・22	6	10	¥6,500	
	30 呼吸器を強くするブローライフフル	木	10:00～11:30	11・25	9・16・23	6・13・27	4・18	10	¥6,500	マウスピース別途必要 ボールレンタルあり
	31 トランボリンA	日	18:30～19:45	21・28	5	9・16・30	7	7	¥5,250	小学生以上対象
	32 トランボリンB	日	19:50～21:00							
	33 卓球	土	19:00～20:45	6・13・27	11・25	22	6	7	¥5,250	中学生以上対象
	34 バドミントン	木	19:30～21:00	4・11・25	9・16・23	13・20・27	4・11・18	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	5・12・19・26	10・24・31	14・21・28	5・12	12	¥9,000	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	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	13	¥7,150	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	金	10:00～11:00	5・12・19・26	17・24・31	7・21・28	5	11	¥6,050	1歳～3歳(立って歩けるお子様)
	親子体操(託児付)								¥11,000	託児は6カ月からの首のすわったお子様
	39 チアダンスA	木	16:00～17:00	4・11・18	9・16・23	6・13・20	4・11	11	¥6,050	幼稚園年中～小学1年生対象
武 道	40 チアダンスB	木	17:10～18:10							小学(2～6年生)対象
	41 弓道初級(水)	水	10:00～12:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	14	¥9,100	初心者～参段をお持ちの方 下掛け別途必要
	42 弓道初級(金)	金	10:00～12:00	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・28	5・12	13	¥8,450	
	43 弓道初級ジュニア(金)	金	18:15～20:15	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・28	5・12	13	¥8,450	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
	44 弓道有段者	木	18:50～20:50	4・11・18	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	13	¥8,450	初段～錬士をお持ちの方
	45 弓道中級(火)	火	9:30～11:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	四・五段をお持ちの方
	46 弓道中級(水)	水	13:30～15:30	10・17・24	8・22・29	5・12・19	3	10	¥6,500	四・五段をお持ちの方
	47 弓道上級	火	13:30～15:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥6,500	称号者の方
	48 太極拳入門初級(火)	火	10:00～11:30	2・9・30	7・21・28	11・18	2・9	10	¥7,000	
	49 太極拳中級A(水)	水	10:00～11:30	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	14	¥9,800	24式のできる方
	50 太極拳中級B(水)	水	13:30～15:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	14	¥9,800	24式のできる方
	51 太極拳入門初級(金)	金	10:00～11:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・28	5・12	13	¥9,100	
	52 居合道	土	18:45～20:30	13・20・27	4・11	1・15	6	8	¥5,200	
文 化	53 季節を楽しむ俳句	金	13:30～15:30	19・26	17・24	21	19	6	¥3,900	
	54 実用書道	金	13:30～15:30	5・12	10	7・14	5	6	¥3,900	教材費別途必要
	55 かな書道	木	13:30～15:00	11・25	9・23	13	11	6	¥3,900	教材費別途必要
	56 元気のでる絵手紙	木	13:00～15:00	4	16・30	6・20	4	6	¥3,900	教材費別途必要