

Shizuokaken Budoukan

個人利用のご案内

※利用時間、トレーニング室初回講習の時間は変更する場合があります。不明な点はお問い合わせください。

トレーニング室



安全に利用いただく為、初回のみ講習を受けていただきます。
初回講習は【事前予約制】
予約:電話または窓口でお願いします。(メール不可)
原則 水曜 ①14時~ ②15時~ ③19時~
土・日曜 ①14時~ ②15時~
持ち物:予約の際にご確認ください。

第一・第二道場



36×20m柔剣道場2面の武道専用道場
【第一道場】全面床面
【第二道場】1/2面床面・1/2面柔道畠常設
※用具の貸し出しはありません。
※床が武道専用の柔らかい材質の為、シューズでの利用はできません。(太極拳を除く)

弓道場



近的12人立ち
ご自身の弓具をお持ちください。
※弓具の貸し出しはありません。
経験者のみ(高校生以上で段位または級位取得者)利用いただけます。

【利用時間】 9:00~21:00(最終入場20:30、完全退館21:00)
※トレーニング室のみ 9:00~20:50(最終入場20:20)

【利用料金】 1回2時間

一般:200円 生徒・児童・幼児:100円

※トレーニング室を除き、空調をご利用になる場合には別途料金が発生します。

※団体利用時は、個人利用ができない場合があります。

初めてご利用される方は電話にてご確認ください。

【中学生以下の方】 施設利用時は、毎回(トレーニング室初回講習時も)保護者または指導者の同伴が必要です。
※トレーニング室は、小学生以下の利用・入室はできません。

【減免対象】 70歳以上の方…利用料が減免(全額)になります。

※年齢が確認できる身分証明書の提示が必要です。

障害者手帳及び特定医療費(指定難病)受給者証、登録者証をお持ちの方…利用料が減免(全額)になります。

※手帳・証明書類の提示が必要です。

【障害のある方】 原則付添人の同伴が必要です。

【その他】 更衣室、ロッカー、シャワーを完備しています。(シャワー室のみの利用はできません)

【休館日】 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/29~1/3)

※利用時間、休館日は当館の都合により変更する場合があります。
ホームページ、電話にてご確認ください。

【落とし物・忘れ物】 観客席やロッカー等に忘れ物が多くなっています。お帰りの際には、各自ご確認をお願いします。
一時保管しますが、その後は警察署に提出します。

※直接、肌に触れる衣類やマスク・飲食物などについて、当館で処分させていただく場合があります。
ご了承ください。

静岡県スポーツ協会グループ

静岡県武道館

〒426-0067 藤枝市前島2-10-1

TEL.054-636-2332 FAX.054-634-3002

<https://www.shizuokakenbudoukan.jp/>

〈問い合わせ〉



静岡県武道館だより

当館の詳細情報はこちらから

ホームページ



Instagram



X



Shizuokaken Budoukan Information

令和7年度 第3号(年3回発行)

[第1号(4~7月)第2号(8~11月)第3号(12~3月)]

発行人 静岡県武道館

指定管理者 静岡県スポーツ協会グループ

スポーツ・文化教室 体験会スケジュール(予定)

【1期】6月~7月 【2期】11月~12月 【3期】1月~2月

★体験希望の方:事前に申込みが必要です。

申込期間はその都度チラシをご確認ください。

☆見学希望の方:教室実施日であればいつでも見学可能
ただし、事務所にて受付けをしていただきます。

※体験会のお知らせは、次のとおり行っております。
事務所周辺チラシコーナー・ホームページ・当館X・Instagram・メール登録者(現在、受講している方のみ)

スポーツ・文化教室 申し込みについて

□申込み希望の方:募集期間内にご来館の上、
お手続きをしていただきます。

★各教室、募集人数の定員がある為先着順で受付けます。

※募集期間終了後の申込みは受付けておりません。

※募集期間のお知らせは、次のとおり行っています。
事務所周辺チラシコーナー・ホームページ・当館X・Instagram
不明な点は、お問合せください。TEL:054-636-2332

大会・講習会について ➔ ホームページまたは毎月発行している武道館通信をご確認ください。

駐車場について



※武道館利用者以外の無断駐車禁止

土日祝は大会・講習会が開催される為、駐車制限がかかる場合があります。(ホームページにてご確認ください。)
館内駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
公共交通機関や徒歩・自転車・二輪車・乗り合わせでのご来館にご協力お願いします。



電車利用の場合

JR東海道新幹線・東海道本線を利用の場合
大阪→名古屋→浜松→掛川→静岡→東京
浜松～藤枝 約50分 静岡～藤枝 約19分

車利用の場合

静岡県武道館
東名高速道路利用の場合
約20分 大井川・焼津・藤枝スマートインターチェンジ
約10分 藤枝岡部IC
約20分 烧津IC→静岡→東京
※新東名高速道路利用の場合 藤枝岡部ICから約25分



令和7年度第3期(1月~3月)

スポーツ・文化教室一覧

より輝くために始めてみませんか

受講生募集 について

当館のスポーツ教室は、1年を第1期(4月~7月)・第2期(9月~12月)・第3期(1月~3月)の3期に区切り、その都度受講生の募集を行っています。現在受講されている皆様には長期にわたり、スポーツ・文化を楽しんでいただきたいと考え、優先的に継続申込みをすることができます。また、多くの方に教室を受講していただきたいことから可能な限り新規の募集を行うようにしています。(申込者が少ない場合、開催できない場合もあります。)



教室に関するお問い合わせは **TEL.054-636-2332 静岡県武道館まで**

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
①	シニアフレッシュ体操 健康運動実践指導者 松下英里	火曜日 14:00~15:00	シニアの心と体の健康をテーマに、音楽やボールなどを使って楽しみながら、動ける体を作ります。 【60歳以上】
②	シニアヨガ RYS 200 YOGA ALLIANCEヨガ アライアンス 塚本好乃	木曜日 14:00~15:00	呼吸法、瞑想、簡単なポーズを取り入れてゆっくり伸びたり縮めたりする体に優しく楽しいクラス。 【60歳以上】
③	セルフリンパケアヨガ リンパケア オイルセラピスト 塚本好乃	金曜日 19:00~20:00	心地よいケアを学びながら、日々使わない筋肉を呼吸で動かし、自律神経を整えてバランスのよい体をめざします。
④	骨盤修正&ダイエットヨガA ⑤骨盤修正&ダイエットヨガB	水曜日 A:13:00~14:00 B:14:10~15:10	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。代謝機能を高め、全身に蓄積された脂肪も健康的に落とせます。
⑥	骨盤修正ヨガ フィジカルヨガ普及協会指導員 静岡県ヨガ連盟会員	日曜日 18:45~20:00	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。
⑦	リフレッシュヨガ フィジカルヨガ普及協会指導員 静岡県ヨガ連盟会員	金曜日 10:30~11:40	体质改善、自然治癒力を高め、過食偏食を防ぎ、ヨガ初心者や身体の固い人など年齢や状態に合わせ自分のペースでレッスンをします。
⑧	ストレッチ体操 日本エアロビクス協会公認インストラクター 鈴木祐子	火曜日 13:30~14:30	ミニボールを使ってバラードの曲に合わせて行う心も体もリラックスする身体ほぐし体操です。
⑨	アロマでシェイプA ⑩アロマでシェイプB	金曜日 A:18:30~19:30 B:19:40~20:40	アロマの香りをかぎながら、チューブやステックなど道具を使って身体を目覚めさせます。
⑪	ノルディックウォーキング スポーツプログラマー 前澤康代	金曜日 13:30~15:00	北欧生まれのノルディックウォーキングと一緒に歩きましょう。専用ポールで歩くと、バランスよく上半身の筋肉が鍛えられ、ひざ・腰に少ない負担で全身運動ができます。
⑫	バランスボールエクササイズ (一社)体力メンテナンス協会認定 バランスボールインストラクター 体力指導士 稲葉舞衣子	金曜日 13:30~14:30	バランスボールを使った有酸素運動とストレッチ、簡単な筋トレを組み合わせたエクササイズです。体力・筋力UP、ロコモ予防、姿勢改善などに効果があります。
⑬	健康体操真向法 (公社)真向法協会 藤枝真向法教士 秋山宏子ほか	火曜日 13:30~15:00	わずか4つの体操で、手軽にできる健康柔軟体操です。なんだ姿勢を正しながら、ゆったり行う中高年に最適な体操です。
⑭	初級姿勢改善運動A ⑮初級姿勢改善運動B	火曜日 A: 9:30~10:30 B:11:00~12:00 C:16:00~17:00	生涯スポーツ実現・健康寿命延伸に向けて、姿勢改善を目的とした自体重トレーニングを行います。 【60歳以上】
⑯	初級姿勢改善運動C 全米ストレングス＆コンディショニング協会(NSCA)認定パーソナルトレーナー柏原大真	火曜日 19:00~20:00	生涯スポーツ実現・健康寿命延伸に向けて、姿勢改善を目的とした自体重トレーニングを行います。 【60歳以上】
⑰	中級姿勢改善運動 全米ストレングス＆コンディショニング協会(NSCA)認定パーソナルトレーナー柏原大真	火曜日 19:00~20:00	肩こりや腰痛など慢性痛予防のための姿勢改善を目的とした「体を整える(コンディショニング)」自体重トレーニングを行います。 【18歳~60歳】
⑱	カイロプラクティック美骨体操 カイロプラクター 竹下愛・金原秀幸	水曜日 10:00~11:30	簡単な方法で骨格を整えて、綺麗な姿勢作りを無理なくしていきます。「誰でもできる簡単な体操で、正しい姿勢に整えて元気に健康予防♪」
⑲	コンディショニングエアロ 日本体調改善運動普及協会 漆畠文恵	火曜日 19:30~20:30	有酸素運動と自体重の筋力トレーニングや全身持久力などの総合的な体力向上を目的とした運動です。
⑳	Making Body Dance初級MBダンス NPO法人ステップ21公認指導員 中東智佳子	水曜日 9:30~10:15	左右対称に動くことにより、ゆがみを整え・バランスの良い筋肉をやしない持久力を身につけます。朝ダンスで全身を目覚めさせ、元気で充実した一日をスタートいつまでも若々しく動く身体をめざします。
㉑	ダンスと体操 NPO法人ステップ21公認指導員 大牧恭子ほか	水曜日 10:30~12:00	音楽に合わせて楽しむ美しいダンスとストレッチをします。
㉒	健美操 日本健美操協会認定指導員 杉山真里子ほか	木曜日 9:30~10:35	経路の流れにそって呼吸を意識して行います。癒し効果と、内臓の動きを良くしていく、誰にでもできるゆっくりとした簡単な体操です。

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
㉓	初級エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	木曜日 10:50~12:00	音楽に合わせて楽しく動く有酸素運動です。様々なステップを楽しみながら、たくさん体を動かしましょう。
㉔	中級エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	火曜日 10:00~11:30	テンポの速い音楽に合わせ、難易度の高い動きを含む有酸素運動です。ある程度の体力に自信のある方や、さらにレベルアップしたい方向けです。 【経験者】
㉕	フラダンス初級(金) Hoahula LokahiLani (ホアフラ 口カヒラニ)	金曜日 10:30~12:00	Aloha Aku,Aloha Mai ハワイアンフラを伝えます。楽しく体を動かし心のコミュニケーションができるフラと一緒に踊りましょう。基本の姿勢から1曲踊れるまでやります。初めての方も大歓迎です。 ㉖ 【小学4年生以上】
㉖	フラダンス初級(水) Hoahula LokahiLani (ホアフラ 口カヒラニ)	水曜日 19:00~20:30	バレエ姿勢で新体操(手具)リボンを使い、大人も子供も楽しく美しく踊ります。 【小学生以上】
㉗	Beauty up ダンス NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子ほか	火曜日 19:30~20:30	ルールを学び練習を重ね、チームを組んでゲームを行います。初めての方から参加できます。
㉘	ダーツ(木) 静岡県ダーツ協会 矢部菊一	木曜日 19:30~20:45	他の運動では味わえない滞空時間で楽しみながら、空中バランスを鍛えることができます。個々の能力や体力に応じて練習を行います。 ㉙ 【中学生以上】
㉙	ダーツ(土) 静岡県ダーツ協会 亀山巖	土曜日 19:30~20:45	他の運動では味わえない滞空時間で楽しみながら、空中バランスを鍛えることができます。個々の能力や体力に応じて練習を行います。 ㉚ 【四段・五段】
㉚	呼吸器を強くるプローライフル 国際プローライフル協会マスターインストラクター 前澤康代	木曜日 10:00~11:30	プローライフルは呼吸運動を利用してプローボール(玉)をターゲット(的)に当てるという健康的で楽しいスポーツです。体幹を鍛えることで姿勢がよくなり、集中力を養いストレスの解消にもなります。
㉛	トランポリンA 日本体操協会認定指導員 海野弘美・堀由希子ほか	日曜日 A:18:30~19:45 B:19:50~21:00	他の運動では味わえない滞空時間で楽しみながら、空中バランスを鍛えることができます。個々の能力や体力に応じて練習を行います。 ㉜ 【小学生以上】
㉜	卓球 島田卓球協会	土曜日 19:00~20:45	個人のレベルに応じてクラス別の練習・試合を行います。 ㉝ 【中学生以上】
㉝	バドミントン 藤枝市バドミントン協会	木曜日 19:30~21:00	初心者でも楽しく参加できます。基礎から行い、ダブルスの試合が楽しく出来るようになります。 ㉞ 【小学4年生以上】
㉞	上級バドミント 藤枝市バドミントン協会	金曜日 19:00~21:00	基礎打ちが出来る人を対象にさらに技術の向上を目指します。ノックやパターン練習それを活かしたゲーム練習を行います。それぞれのレベルにあったメニューで練習をしていきます。 ㉟ 【基礎打ちのできる大人】
㉟	ガンバクラブ 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 太田弘美	水曜日 15:30~16:30	仲間と楽しく体を動かしルールを学び、鉄棒・跳び箱・マット・なわとび・サークル・あそびにチャレンジし、苦手得意に変えていきます。 ㉟ 【幼稚園年少～年長】 ㉟ 【小学1～3年生】
㉟	パワフルクラブ 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 太田弘美	水曜日 16:45~17:45	親子でふれ合いながら、とび箱・鉄棒・ボールあそびなど、運動あそびを楽しめます。 ㉟ 【1～3歳】
㉟	親子体操 託児付 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 10:00~11:00	親子でふれ合いながら、とび箱・鉄棒・ボールあそびなど、運動あそびを楽しめます。 ㉟ 【幼稚園年中～小学1年生】 ㉟ 【小学2～6年生】
㉟	チアダンスA 株式会社 DANCE WAVE	木曜日 A:16:00~17:00 B:17:10~18:10	Go!Fight!Win! 笑顔で元気に楽しく☆基礎から丁寧に教えます。 ㉟ 【幼稚園年中～小学1年生】 ㉟ 【小学2～6年生】



㉟ 親子体操



㉟ プローライフル

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
㉟	弓道初級(水) 静岡県弓道連盟公認指導員	水曜日 10:00~12:00	基本体研修 段位に応じた射技・体配研修を行います。 ㉟ 【初心者～参段】
㉟	弓道初級(金) 静岡県弓道連盟公認指導員	金曜日 10:00~12:00	段位に応じた射技・体配研修を行います。 ㉟ 【中学生～一般】 ㉟ 【初心者～参段】
㉟	弓道初級ジュニア(金) 静岡県弓道連盟公認指導員	金曜日 18:15~20:15	基本体研修 段位に応じた射技・体配研修を行います。 ㉟ 【中学生～一般】 ㉟ 【初心者～参段】
㉟	弓道有段者 静岡県弓道連盟公認指導員	木曜日 18:50~20:50	段位に応じた射技・体配研修 昇段・昇格を目指します。 ㉟ 【初段～練士】
㉟	弓道中級(火) 静岡県弓道連盟公認指導員	火曜日 9:30~11:30	射法射技の向上及び昇段・昇格を目指します。 ㉟ 【四段・五段】
㉟	弓道中級(水) 静岡県弓道連盟公認指導員	水曜日 13:30~15:30	昇段・昇格を目指します。 ㉟ 【称号者】
㉟	太極拳入門初級(火) 日本武術太極拳連盟公認指導員	火曜日 10:00~11:30	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㉟	太極拳中級A(水) 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 10:00~11:30	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㉟	太極拳中級B(水) 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 13:30~15:00	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㉟	太極拳入門初級(金) 日本武術太極拳連盟公認指導員	金曜日 10:00~11:30	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㉟	居合道 居合道教士七段 水野廣・小島吉春・井上吉勝	土曜日 18:45~20:30	「全日本剣道連盟居合道」の稽古で、中学生から高齢者まで男女を問わず、初心者から参加できます。居合刀を使った礼法や形などを基本から習い、初段以上の段位取得や居合道大会の参加を目指します。
㉟	季節を楽しむ俳句 藤枝市文化協会 神山ゆき子	第3・4金曜日 13:30~15:30	世界一短い詩である俳句。あなたの感動を五・七・五の形にして「永遠のもの」にしてみませんか。きっと毎日が楽しくなります。初心者の方大歓迎です。
㉟	実用書道 藤枝市文化協会 小泉玲光	第1・2金曜日 13:30~15:30	暮らしの中で、常に活用できる実用書道を重点的に、わかりやすく、楽しく、学べます。
㉟	かな書道 藤枝市書道連盟推薦教授 横山渓彩	第2・4木曜日 13:30~15:00	筆の持ち方、墨のすり方、筆づかいの練習法など、かなを初步から習います。
㉟	元気のできる絵手紙 日本絵手紙協会公認講師 甲斐節子	第1・3木曜日 13:00~15:00	絵手紙は絵や書が苦手という人にこそおすすめしたいものです。自分が感じた事を感じたまま、素直な気持ちを表現して描きます。

安心して活動するために**スポーツ安全保険**に加入していただきます。(必須)

- 活動場所への往復途上も含めた団体活動中の事故について補償します。
「傷害保険」+「賠償責任保険」+「突然死葬祭費用保険」
- 保険料(1人年額) 中学生まで 800円 高校生以上64歳以下.....1,850円
65歳以上 1,200円 文化教室の方 800円
- 【詳しくは「スポーツ安全保険のあらまし」またはホームページをご覗ください。】