

# 静岡県武道館 令和7年度 第3期（1月～3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！

2025/10/30

◎ 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×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。
					1 月	2 月	3 月			
フ ィ ッ ト ネ ス	1	シニアフレッシュ体操	火	14:00～15:00	20・27	3・10・17	3・10	7	¥4,550	60歳以上対象
	2	シニアヨガ	木	14:00～15:00	15・22・29	5・12・19・26	5・12	9	¥5,850	※60歳以上対象
	3	セルフリンパケアヨガ	金	19:00～20:00	16・23・30	6・13・20	6	7	¥4,550	※
	4	骨盤修正&ダイエットヨガA	水	13:00～14:00	14・21・28	18・25	4・11・18	8	¥5,200	※
	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	11・18・25	1・15・22	1・8・15	9	¥5,850	※
	7	リフレッシュヨガ	金	10:30～11:40	16・23・30	6・13・20	6・13	8	¥5,200	※
	8	ストレッチ体操	火	13:30～14:30	20・27	3・10・17	3・10	7	¥4,550	※テニボール代(700円)別途必要
	9	アロマでシェイプA	金	18:30～19:30	16・30	13・20	6・13	6	¥3,900	※
	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	16・30	13・20	6・13	6	¥3,900	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	16・30	13・20	13	5	¥3,750	※
	13	健康体操真向法	火	13:30～15:00	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	
	14	初級姿勢改善運動A	火	9:30～10:30	27	3・10・17	3・10・17	7	¥4,550	※60歳以上対象
	15	初級姿勢改善運動B	火	11:00～12:00						
	16	初級姿勢改善運動C	火	16:00～17:00						
	17	中級姿勢改善運動	火	19:00～20:00						※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	14・28	4・25	4・11	6	¥3,900	
	19	コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	※
	20	MakingBodyDance 初級MBダンス	水	9:30～10:15	14・21・28	18	4・11・18	7	¥4,550	
	21	ダンスと体操	水	10:30～12:00	14・21・28	18	4・11・18	7	¥4,550	クッション代(1,150円)別途必要
	22	健美操	木	9:30～10:35	15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	10	¥6,500	※
	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	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	※経験者対象
	25	フラダンス初級(金)	金	10:30～12:00	16・23・30	6・13	6・13	7	¥4,550	
	26	フラダンス初級(水)	水	19:00～20:30	14・21・28	4・18	4・11	7	¥4,550	
	27	Beauty up ダンス	火	19:30～20:30	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	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	15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	10	¥6,500	
	29	ダーツ(土)	土	19:30～20:45	17・31	なし	7・14	4	¥2,600	
	30	呼吸器を強くするブローライフル	木	10:00～11:30	15・22	5・12・19	5・12・19	8	¥5,200	マウスピース別途必要 ボールレンタルあり
	31	トランボリンA	日	18:30～19:45	18・25	15	1・15	5	¥3,750	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	17・31	21	7・14	5	¥3,750	中学生以上対象
	34	バドミントン	木	19:30～21:00	15・22・29	5・19・26	5・12・19	9	¥6,750	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	16・30	13・20	6・13	6	¥4,500	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	14・21・28	18・25	4・11・18	8	¥4,400	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	16・30	13・20	6・13	6	¥3,300	1歳～3歳(立って歩けるお子様)
		親子体操(託児付)							¥6,000	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	15・22・29	5・19・26	5・12	8	¥4,400	幼稚園年中～小学1年生対象
	40	チアダンスB	木	17:10～18:10						小学(2～6年生)対象
武 道	41	弓道初級(水)	水	10:00～12:00	14・21・28	18・25	4・11	7	¥4,550	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	16・23・30	6・13・20	6・13	8	¥5,200	
	43	弓道初級ジュニア(金)	金	18:15～20:15	16・23・30	6・13・20	6	7	¥4,550	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	15・22・29	5・12・19・26	5・12	9	¥5,850	初段～錬士をお持ちの方
	45	弓道中級(火)	火	9:30～11:30	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	四・五段をお持ちの方
	46	弓道中級(水)	水	13:30～15:30	14・21・28	18・25	4・11・18	8	¥5,200	四・五段をお持ちの方
	47	弓道上級	火	13:30～15:30	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,200	称号者の方
	48	太極拳入門初級(火)	火	10:00～11:30	20・27	3・10・17	3・10・17	8	¥5,600	
	49	太極拳中級A(水)	水	10:00～11:30	14・21・28	18・25	4・11・18	8	¥5,600	24式のできる方
	50	太極拳中級B(水)	水	13:30～15:00	14・21・28	18・25	4・11・18	8	¥5,600	24式のできる方
	51	太極拳入門初級(金)	金	10:00～11:30	16・23・30	13・20	6・13	7	¥4,900	
	52	居合道	土	18:45～20:30	17・24	14	7・14	5	¥3,250	
文 化	53	季節を楽しむ俳句	金	13:30～15:30	16・30	20	なし	3	¥1,950	
	54	実用書道	金	13:30～15:30	なし	13	6・13	3	¥1,950	教材費別途必要
	55	かな書道	木	13:30～15:00	22	12・26	12	4	¥2,600	教材費別途必要
	56	元気のでる絵手紙	木	13:00～15:00	15	5・19	19	4	¥2,600	教材費別途必要