

# スポーツ・文化教室一覧

## 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思います。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。 <b>【60歳以上】</b>
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ばしたり縮めたりする体に優しく楽しいクラス。 <b>【60歳以上】</b>
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 10:00~11:00	心地よいケアを学びながら、日頃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	水曜日 A:13:00~14:00	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。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。
⑤	骨盤修正&ダイエットヨガB	水曜日 B:14:10~15:10	
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	体質改善、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て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	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、チューブやスティックなど道具を使って身体を目覚めさせます。
⑩	アロマでシェイプB		
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	お辞儀の動きを基礎に、80種ほどの動作で歪みを直し、ゆるやかに筋力UP。深く穏やかな腹式呼吸で行う体操は、自律神経を調え自然治癒力を引き出します。腰痛や倦怠感、冷え、様々な体調不良の改善に。
⑭	初級姿勢改善運動A	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。 <b>【60歳以上】</b>
⑮	初級姿勢改善運動B		
⑯	初級姿勢改善運動C		
⑰	中級姿勢改善運動 全米ストレッチ&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。 <b>【18歳~60歳】</b>
⑱	コンディショニングエアロ 日本体調改善運動普及協会 漆畑文恵	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。
⑲	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うち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！ついでに若々しく動く身体をめざします。
⑳	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く美しくダンスとストレッチをします。
㉑	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
⑳	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。
㉑	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。 <b>【経験者】</b>
㉒	フラダンス初級(金) Hoahula LokahiLani (ホアフラ ロカヒラニ)	金曜日 10:30~12:00	Aloha Aku, Aloha Mai ハワイアンフラを伝えます。楽しく体を動かして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。 <b>㉓【小学4年生以上】</b>
㉓	フラダンス初級(水) Hoahula LokahiLani (ホアフラ ロカヒラニ)	水曜日 19:00~20:30	同上
㉔	ダーツ(木) 静岡県ダーツ協会 矢部菊一	木曜日 19:30~20:45	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。
㉕	ダーツ(土) 静岡県ダーツ協会 亀山巖	土曜日 19:30~20:45	同上
㉖	呼吸器を強くするブローライフル 国際ブ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	ブローライフルは呼吸運動を利用してブローボール(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。
㉗	トランポリンA	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。 <b>【小学生以上】</b>
㉘	トランポリンB		
㉙	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。 <b>【中学生以上】</b>
㉚	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。 <b>【小学4年生以上】</b>
㉛	上級バドミントン 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。 <b>【基礎打ちのできる大人】</b>
㉜	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てルールを学び、鉄棒・跳び箱・マット・なわとび・サーキットあそびにチャレンジし、苦手を得意に変えていきます。 <b>㉝【幼稚園年少~年長】</b> <b>㉞【小学1~3年生】</b>
㉝	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	同上
㉞	親子体操 <b>託児付</b> 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、運動あそびを楽しみます。 <b>【1~3歳】</b>
㉟	チアダンスA	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。 <b>㉟【幼稚園年中~小学1年生】</b> <b>㊱【小学2~6年生】</b>
㊱	チアダンスB		

ホームページ

X(Twitter)

YouTube

### 教室情報

番号	教室名・講師	曜日・時間	内容
㊲	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。 <b>【初心者~参段】</b>
㊳	弓道初級(金) 静岡県弓道連盟公認指導員	金曜日 10:00~12:00	同上
㊴	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。 <b>【中学生~一般】【初心者~参段】</b>
㊵	弓道有段者(木) 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・昇格を目標とします。 <b>【初段~錬士】</b>
㊶	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・昇格を目標とします。 <b>【四段~五段】</b>
㊷	弓道中級(水) 静岡県弓道連盟公認指導員	水曜日 13:30~15:30	同上
㊸	弓道有段者(火) 静岡県弓道連盟公認指導員	火曜日 13:30~15:30	昇段・昇格を目標とし指導力研修を行います。 <b>【錬士】</b>
㊹	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。
㊺	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	
㊻	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	同上
㊼	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	
㊽	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も目指せます。
㊾	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。
㊿	実用書道 藤枝市文化協会 小泉玲洗	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。
㊱	かな書道 藤枝市書道連盟推薦教授 横山溪彩	第2・4木曜日 13:00~15:00	筆の持ち方、墨のすり方、筆づかいの練習法など、かなを初歩から習います。
㊲	元気のでる絵手紙 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…2,000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し」またはホームページをご覧ください。】