

# 静岡県武道館 平成28年度 第3期 (1月～3月) スポーツ教室一覧

※新規の方は、下記会費の他に別途保険料がかかります。(高校生以上1,850円 但し65歳以上1,200円・中学生以下800円・文化教室800円)

No.	教室名	時間	日 程			回数	会 費 (受講料)	募集人数	備 考
			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	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	若干名	60歳以上対象
	2 骨盤修正&ダイエットヨガA (水曜日)	水 13:00～14:10	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	5	※
	3 骨盤修正&ダイエットヨガB (水曜日)	水 14:30～15:40						5	※
	4 骨盤修正&ダイエットヨガA (日曜日)	日 18:15～19:25	15・29	5・19	5・12	6	¥3,000	10	※
	5 骨盤修正&ダイエットヨガB (日曜日)	日 19:35～20:45						5	※
	6 ストレッチ体操	火 13:30～14:30	17・24・31	7・21・28	7・14	8	¥4,000	5	※ テニボール代(1,050円)が別途必要
	7 アンチエイジングボディメイク	木 14:00～15:15	19・26	2・9・23	2・9・16	8	¥4,000	若干名	※
	8 アロマでシェイプA	金 18:30～19:30	13・20・27	3・10・17・24	17	8	¥4,000	若干名	※
	9 アロマでシェイプB	金 19:40～20:40						5	※
	10 ノルディックウォーキング	金 13:30～15:10	13・20・27	3・10・17・24	3・17	9	¥4,500	若干名	ボールレンタル代1回(200円)が別途必要
	11 健康体操真向法	火 13:30～15:00	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥4,000	20	
	12 コンディショニングエアロ	火 19:30～20:30	17・24・31	14・21・28	7・14	8	¥4,000	25	※
	13 ダンスと体操	水 10:30～12:00	18・25	8・15・22	1・8・15	8	¥4,000	25	クッション代(1,050円)が別途必要
	14 健美操	木 9:30～10:30	19・26	2・9・16・23	2・9・16	9	¥4,500	35	※
	15 初級・エアロビクス	木 10:50～12:00						35	※
	16 中級・エアロビクス	火 10:00～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	40	※ 経験者対象
レクリエーション	17 ダーツ木曜日	木 19:30～20:45	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16	10	¥5,000	10	
	18 ダーツ土曜日	土 19:30～20:45	14・21・28	4・11・18・25	4・18	9	¥4,500	15	
	19 ブローライフル	木 10:00～11:30	19・26	9・23	9	5	¥2,500	15	マウスピース代(120円)・ボールレンタル代1回(200円)が別途必要
	20 トランポリンA	日 18:30～19:45	22・29	26	5・12	5	¥3,000	若干名	小学生以上対象
	21 トランポリンB	日 19:45～21:00						5	
	22 卓球	土 19:00～20:45	28	4・11・18・25	4・18	7	¥4,200	40	小学生以上対象
	23 バドミントン	木 19:30～21:00	19・26	2・9・16・23	2・9・16	9	¥5,400	募集なし	小学生(4～6年生)以上対象
総合スポーツ	24 ガンバクラブ	水 16:00～17:00	18・25	1・8・15・22	1・8	8	¥3,200	若干名	幼稚園年少～年長対象
	25 パワフルクラブ	水 17:15～18:15						若干名	小学生(1～3年生) 対象
	26 チャレンジクラブ	水 18:30～20:30					¥4,000	10	小学生(4～6年生)以上対象
親子&キッズ	27 親子体操A	金 10:00～10:50	13・20・27	3・10・17・24	3	8	¥3,200	15	1歳～2歳(立って歩けるお子様)
	親子体操A(託児付)						¥6,400	5	託児は6か月からの首のすわったお子様
	28 親子体操B	金 11:10～12:00	13・20・27	3・10・17・24	3	8	¥3,200	5	2歳～3歳対象
	親子体操B(託児付)						¥6,400	若干名	託児は6か月からの首のすわったお子様
	29 キッズ体操	火 15:30～16:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥3,600	5	幼稚園年中～長対象
	30 新体操A	火 16:20～17:20	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥3,200	5	(小学生対象)
31 新体操B	火 17:30～18:30	今回、募集はありません					募集なし		
武道	32 弓道教室・初級水曜日	水 10:00～12:00	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	15	初心者～参段をお持ちの方 下掛け(140円)が別途必要
	33 弓道教室・初級金曜日	金 10:00～12:00	13・27	3・10・17・24	3・10・17	9	¥4,500	20	
	34 弓道教室・有段者	木 19:00～21:00	19・26	2・9・16・23	2・9・16	9	¥4,500	5	初段～錬士をお持ちの方
	35 弓道教室・中級火曜日	火 9:30～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	募集なし	四・五段をお持ちの方
	36 弓道教室・中級水曜日	水 13:30～15:30	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	15	四・五段をお持ちの方
	37 弓道教室・上級	火 13:30～15:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	5	錬士をお持ちの方
	38 太極拳入門・初級火曜日	火 10:00～11:30	17・24・31	7・21・28	7・14	8	¥4,400	募集なし	
	39 太極拳中級水曜日	水 10:00～11:30	18・25	1・8・22	1・8・15	8	¥4,400	5	24式のできる方
	40 太極拳入門・初級水曜日	水 13:30～15:00	18・25	1・8・22	1・8・15	8	¥4,400	若干名	
	41 居合道	土 18:45～20:30	14・21・28	4・18・25	4	7	¥3,500	25	教本代(250円)が必要
	文化	42 季節を楽しむ俳句	金 13:30～15:30	20・27	17・24	17	5	¥2,500	5
43 実用書道		金 13:30～15:00	13・20	3・10	3・17	6	¥3,000	募集なし	教材費(～3,000円)が別途必要
44 かな書道		木 13:30～15:30	12・26	9・23	9	5	¥2,500	若干名	教材費(～2,710円)が別途必要
45 元気のでる絵手紙		木 13:00～15:00	19	2・16	2・16	5	¥2,500	若干名	教材費(～5,000円)が別途必要

◎ 教室によっては道具・教材費がかかる場合があります。

※印の教室はヨガマットをご用意ください。

◎ 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。また、定員に満たない教室は教室を開講できないことがあります。