

平成29年度 第3期（1月～3月）

## スポーツ・文化 教室一覧

### \*\*\* 受講受付について \*\*\*

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、その都度受講受付をおこなっています。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、現在受講されている教室は優先的に継続受付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受付を行うようにしています。



番号	教室名・講師	曜日・時間	内容	番号	教室名・講師	曜日・時間	内容	番号	教室名・講師	曜日・時間	内容
①	シニアフレッシュ体操 福祉レクリエーション・ワーカー 大石篤子	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歳以上対象】	⑩	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 13:30～15:10	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を鍛えられ、ひざ・腰に少ない負担で全身運動ができます。	②②	弓道教室・初級水曜日 【静岡県弓道連盟】中本宏子・多村祝・柚木了	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。 【初心者～参段】
②	骨盤修正&ダイエットヨガA 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	水曜日 A:13:00～14:10 B:14:30～15:40	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	⑪	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。歪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。	②③	弓道教室・初級金曜日 【静岡県弓道連盟】中本宏子・吉永信	金曜日 10:00～12:00	
③	骨盤修正&ダイエットヨガB 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	木曜日 A:18:15～19:25 B:19:35～20:45	骨盤修正&ダイエットヨガ	⑫	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。	②④	弓道教室・有段者 【静岡県弓道連盟】斉藤美智子・岡崎寿男・長岡修	木曜日 19:00～21:00	段位に応じた射技・体配研修 昇段・昇格を目標とします。 【初段～錬士】
④	骨盤修正&ダイエットヨガA 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	日曜日 A:18:15～19:25 B:19:35～20:45	骨盤修正&ダイエットヨガ	⑬	ダンスと体操 NPO法人ステップ21公認1級指導員 杉山ひろ子ほか	水曜日 10:30～12:00	音楽に合わせてジャズ体操やストレッチ体操を楽しく行います。	②⑤	弓道教室・中級火曜日 【静岡県弓道連盟】森山久子・斉藤美智子	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。 【四段・五段】
⑤	骨盤修正&ダイエットヨガB 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	金曜日 10:00～11:10	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	⑭	健美操 日本健美協会認定指導員 杉山真里子ほか	木曜日 9:30～10:30	経絡の流れにそって呼吸を意識して行います。癒し効果と、内臓の動きをよくしていく、誰にでもできるゆっくりとした簡単な体操です。	②⑥	弓道教室・中級水曜日 【静岡県弓道連盟】大山哲司・望月いづみ	水曜日 13:30～15:30	
⑥	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。	⑮	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。	②⑦	弓道教室・上級 【静岡県弓道連盟】大山哲司・森山久子	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。 【錬士】
⑦	アンチエイジングボディメイク ヨガ・スポーツインストラクター Takako Yabe	木曜日 14:00～15:15	身体の歪みを改善し、スリムで太りにくい身体を作ります。ゴムチューブを使いながらお腹を引き締め、しなやかBODYを目指します。	⑯	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て、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。【経験者対象】	②⑧	太極拳入門・初級火曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	火曜日 10:00～11:30	
⑧	アロマでシェイプA 健康運動指導士 中野元恵ほか	金曜日 A:18:30～19:30 B:19:40～20:40	アロマの香りをかきながら、チューブやスティックなど道具を使って身体を目標めさせます。	⑰	親子体操A 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 A:10:00～10:50	お母さんの補助・援助で運動遊びを楽しみます。【A:1～2歳対象】	②⑨	太極拳中級・水曜日 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。
⑨	アロマでシェイプB 健康運動指導士 中野元恵ほか	金曜日 A:18:30～19:30 B:19:40～20:40	アロマの香りをかきながら、チューブやスティックなど道具を使って身体を目標めさせます。	⑱	親子体操B 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 B:11:10～12:00	運動遊びに目標を持ち、一人でできたを増やしていきます。【B:2～3歳対象】	③①	太極拳入門・初級水曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 13:30～15:00	
⑩	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 13:30～15:10	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を鍛えられ、ひざ・腰に少ない負担で全身運動ができます。	⑳	キッズ体操 福祉レクリエーション・ワーカー 大石篤子	火曜日 15:30～16:30	基礎体力作りを重視し、平均台・マット・ボールなどを使った運動で、体を思い切り動かしながら技術の習得をします。【幼稚園年長対象】	③②	居合道 居合道士八段 井上勝彦 教士七段 水野真・小島吉春	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。
⑪	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。歪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。	㉑	新体操 NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	火曜日 16:30～17:30	新体操の基本である「柔軟性・リズム感」を身につけ、音楽に合わせて楽しく踊ります。【小学生対象】	③③	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。
⑫	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。	㉒	親子体操A 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 A:10:00～10:50	お母さんの補助・援助で運動遊びを楽しみます。【A:1～2歳対象】	③④	実用書道 藤枝市文化協会 小泉玲洗	第1・2金曜日 13:30～15:00	暮らしの中で、常に活用できる実用書を重点的に、わかりやすく、楽しく、学べます。
⑬	ダンスと体操 NPO法人ステップ21公認1級指導員 杉山ひろ子ほか	水曜日 10:30～12:00	音楽に合わせてジャズ体操やストレッチ体操を楽しく行います。	㉓	親子体操B 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 B:11:10～12:00	運動遊びに目標を持ち、一人でできたを増やしていきます。【B:2～3歳対象】	③⑤	かな書道 藤枝市文化協会 堀越桂子	第2・4木曜日 13:30～15:30	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。
⑭	健美操 日本健美協会認定指導員 杉山真里子ほか	木曜日 9:30～10:30	経絡の流れにそって呼吸を意識して行います。癒し効果と、内臓の動きをよくしていく、誰にでもできるゆっくりとした簡単な体操です。	㉔	キッズ体操 福祉レクリエーション・ワーカー 大石篤子	火曜日 15:30～16:30	基礎体力作りを重視し、平均台・マット・ボールなどを使った運動で、体を思い切り動かしながら技術の習得をします。【幼稚園年長対象】	③⑥	元気のでる絵手紙 藤枝市文化協会 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、素直な気持ちで表現して描きます。
⑮	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。	㉕	新体操 NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	火曜日 16:30～17:30	新体操の基本である「柔軟性・リズム感」を身につけ、音楽に合わせて楽しく踊ります。【小学生対象】	③⑦	弓道中級 日本武術太極拳連盟公認指導員	10:00～11:30	
⑯	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て、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。【経験者対象】	㉖	親子体操A 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 A:10:00～10:50	お母さんの補助・援助で運動遊びを楽しみます。【A:1～2歳対象】	③⑧	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。

フィットネス

スポーツ

総合スポーツ

親子&キッズ

武道

カルチャー

### ダンスと体操（サンクスデー）



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
- 問 (公財)静岡県体育協会内 (公財)スポーツ安全協会静岡県  
TEL.054-262-3039

### 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

