

# スポーツ・カルチャー教室各種 二次募集



## ◎大人スポーツ

**軽スポ③** ★  
 教室№ 32 一般成人  
**火曜日/15:15～16:15**  
 定員15名 参加料6,000円(全10回)  
 軽スポーツや体操で楽しくカラダを動かして健康づくり。汗を流しましょう。

**楽ちんリズムフラダンス** ★  
 教室№ 33 フラ初心者の方、一般成人  
**火曜日/10:45～11:45**  
 定員10名 参加料8,000円(全10回)  
 フラ初めての方へ！曲に合わせて体を動かしココロとカラダを元気にしましょう。

**大人HIPHOP** 中学生～  
 教室№ 34 一般成人  
**火曜日/20:00～21:00**  
 定員30名 参加料8,000円(全10回)  
 ステップやリズムの取り方を中心に行い、応用を取り入れた練習を行います。

**リンパ☆リラクゼーション** ★  
 教室№ 38 一般成人  
**水曜日/15:15～16:15**  
 定員20名 参加料8000円(全10回)  
 カラダのスイッチをスムーズにオフに切り替える為のエクササイズ。  
 ※残り2枠

**すこやかストレッチ** ★  
 教室№ 39 一般成人  
**木曜日/11:00～12:00**  
 定員20名 参加料8,000円(全10回)  
 肩こり・腰痛・膝痛などで悩んでいる方、カラダの調子を整えて改善しましょう。

**健康体操元気フラ**  
 教室№ 40 一般成人(経験者)  
**金曜日/13:00～14:00**  
 定員15名 参加料8,000円(全10回)  
 フラ経験者・また習ってみたい方向け。健康体操を取り入れ元気で過ごしたい方へ。  
 ※残り3枠

## ◎子供スポーツ

**親子体操**  
 教室№ 50 1歳半～3歳  
**火曜日/10:45～11:45**  
 定員12組 参加料7,500円(全10回)  
 親子で楽しく、いろいろな運動で元気なカラダを作ろう。

**すこやかキッズ**  
 教室№ 51 3歳～5歳  
**火曜日/13:00～13:45**  
 定員10名 参加料7,500円(全10回)  
 鉄棒・マット・ボール運動・かけっこなど多種多様な運動あそびを取り入れ、楽しみながら運動に取り組みます。

**ジュニアHIPHOP①**  
 教室№ 52 年少～小学3年生  
**火曜日/17:30～18:30**  
 定員25名 参加料7,500円(全10回)  
 音楽に合わせて、HIPHOPのリズムの取り方、ステップのノリを楽しみながらカラダを動かします。

**ジュニアHIPHOP②**  
 教室№ 53 小学3年生～6年生  
**火曜日/18:45～19:45**  
 定員25名 参加料7,500円(全10回)  
 音楽に合わせて、HIPHOPのリズムの取り方、ステップのノリを楽しみながらカラダを動かします。



**キッズ体操** ★  
 教室№ 54 年少～未就学児  
**金曜日/15:30～16:30**  
 定員15名 参加料8,000円(全10回)  
 マット・跳び箱・鉄棒を楽しみながら運動能力・バランス感覚を向上させよう。

**ジュニア体操**  
 教室№ 55 年長～小学6年生  
**金曜日/16:45～17:45**  
 定員15名 参加料8,000円(全10回)  
 マット・跳び箱・鉄棒を楽しみながら運動能力・バランス感覚を向上させよう。

**走り方教室** ★  
 教室№ 56 145cm以上の小学4年生～一般成人  
**土曜日/13:30～15:00**  
 定員15名 参加料8,000円(全10回)  
 運動が苦手な方から、自己ベストを目指している方まで、認知機能動作マシンを使って身体の正しい使い方を習得します。

## ◎大人カルチャー教室

**フラワーアレンジメント**  
 教室№ 60 一般成人  
**木曜日(第3)/13:30～16:00**  
 定員10名 参加料6,500円(全5回)  
 アレンジメントが初めての方も、お花に触れて生活に豊かさをプラスしましょう。別途材料費3300円(毎回)  
 初めて参加の方は容器代プラスで4400円(初回のみ)  
 開催日4/18.5/16.6/20.7/18

**あこがれ美文字書道**  
 教室№ 61 一般成人  
**金曜日/10:00～11:00**  
 定員10名 参加料6,500円(全5回)  
 大切な書類は手書きで。氏名・住所・祝儀袋など身近なものから練習し、ゆっくり書道を行います。



お申込みはお電話または直接窓口にてお願いいたします。

★ 随時教室体験できます

★ マークが付いているものは  
 1回1000円で体験できます。  
 ※事前にお電話または受付にてご予約をお願いいたします。

静岡県健康福祉交流プラザ 指定管理者  
 シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ  
 TEL 055-973-7000