

7月スタート! 運動教室・カルチャー教室各種 受講者募集

大腰筋プログラム教室 (旧:Sフィット教室) 全11回

東京大学名誉教授が開発したトレーニングマシンを使用し、筋肉増加を目的としたトレーニングとは異なり、身体的な動作を効率よく行うための動作の改善・向上を目的としたプログラムです。安全性の高いトレーニングになるため、中学生～高齢者までご参加出来ます。まずは、運動習慣の定着に!

- 対象: 一般(中学生以上)
※医師による運動制限のない方
※身長145cm以上体重100kg以下の方
- ・ビギナー
(初心者の方・経験者でも申込可)
- ・アドバンス
(認知動作型トレーニングマシン経験者)
- 料金: 8,000円

時間	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	01 ビギナー 9:10~10:30	13 アドバンス 9:10~10:30	05 ビギナー 9:10~10:30	17 アドバンス 9:10~10:30	08 ビギナー 9:10~10:30	20 アドバンス 9:10~10:30
11:00	10 アドバンス 10:40~12:00	03 ビギナー 10:40~12:00	15 アドバンス 10:40~12:00	07 ビギナー 10:40~12:00	19 アドバンス 10:40~12:00	09 ビギナー 10:40~12:00
12:00						
13:00						
14:00	02 ビギナー 13:30~14:50	14 アドバンス 13:30~14:50	06 ビギナー 13:30~14:50	18 アドバンス 13:30~14:50		
15:00						
16:00	11 アドバンス 15:00~16:20					
17:00						
19:00						
20:00	12 アドバンス 19:15~20:35	04 ビギナー 19:15~20:35	16 アドバンス 19:15~20:35			
21:00						

日	月	火	水	木	金	土	日
7	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31						
8	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31				
9	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31

スポーツ・カルチャー教室 ★の教室は随時体験会対象教室(1回1,000円)【予約制】

教室名	対象	回No	曜日	時間	定員	料金
★軽スポ①	一般成人	30	火	9:30~10:30	15	6,000円(全10回)
★軽スポ②	一般成人	31	火	14:00~15:00	15	6,000円(全10回)
★軽スポ③	一般成人	32	火	15:15~16:15	15	6,000円(全10回)
★心と体を整えるフラ	フラ初心者 の一般成人	33	火	10:45~11:45	10	8,000円(全10回)
大人HIPHOP	中学生~一般成人	34	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)
はじめてパドミントン	一般成人(初心者)	35	水	9:15~10:45	15	8,500円(全10回)
スキルアップパドミントン	一般成人(中級)	36	水	10:50~12:20	15	9,000円(全10回)
卓球レベルアップ①	一般成人	37	水	9:15~10:30	10	9,000円(全10回)
卓球レベルアップ②	一般成人	42	水	10:45~12:00	10	9,000円(全10回)
★リハビリラケーション	一般成人	38	水	15:15~16:15	20	8,000円(全10回)
★すこやかストレッチ	一般成人	39	木	11:00~12:00	20	8,000円(全10回)
健康体操元気フラ	一般成人(経験者)	40	金	13:00~14:00	15	8,000円(全10回)
リハビリフレッシュ	一般成人	41	日 (第1-3)	9:30~10:30	20	4,000円(全5回)

教室名	対象	回No	曜日	時間	定員	料金
★親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500円(全10回)
★すこやかキッズ	満3歳	51	火	13:00~13:45	10	4,500円(全6回)
ジュニアHIPHOP①	年少~小学3年生	52	火	17:30~18:30	25	7,500円(全10回)
ジュニアHIPHOP②	小学3年生~6年生	53	火	18:45~19:45	25	7,500円(全10回)
★キッズ体操	年少~未就学児	54	金	15:30~16:30	15	8,000円(全10回)
ジュニア体操	年長~小学6年生	55	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)
★走り方教室	145cm以上の 小学4年生~一般成人	56	土	13:30~15:00	15	8,000円(全10回)

教室名	対象	回No	曜日	時間	定員	料金
★大人カルチャー教室	一般成人	61	金	10:00~11:00	10	6,500円(全5回)

日	月	火	水	木	金	土
7	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
8	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
9	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※途中参加有、受付にご連絡ください。
※定員に達している場合は、ご参加できないこともございます。

定期教室の申込み方法

【往復用表】 411-0801 三島市健康福祉交流プラザ 事務局
【返信用表】 *記入しないでください

住所はがき記入例

①ふりがな・氏名 (本姓の横書き)
②生年月日・年齢・学年
③性別 ④住所
⑤電話番号
⑥緊急連絡先
⑦郵便名・番地・郵便No

申込締切日

大腰筋プログラム 6/22(土)
スポーツ・カルチャー 6/30(日)

※当選結果は返信させていただきます。締切後、1週間経っても返信が届かない場合はご連絡ください。

- 1教室につき、ハガキ1通の申込。(申込多数の場合は抽選)
- 応募が少ない教室は開催を中止する場合があります。
- 当選者には持ち物等の詳細を返信ハガキにてお知らせします。
- 健康状態不安の方は、医師の許可を得てから申込ください。
- 消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

夏季限定教室 すこやかキッズ教室 ★電話または窓口にてお申し込み下さい。

対象年齢/満3歳 日程/7/23・30・8/6(火曜日) 時間/13:00~13:45 参加費/2,400円

鉄棒やマット、ボール運動、かけっこなど 多種多様な運動遊びを取り入れ 楽しみながら運動しよう。

静岡県健康福祉交流プラザ

三島市谷田2276 開館時間/9:00~21:00 休館日/毎週月曜日・年末年始

お問い合わせ ☎055-973-7000

詳細はホームページへ 静岡県健康福祉交流プラザ ホームページ <https://shizuoka-koryu-plaza.com>

指定管理者/ シンコースポーツ 静岡ビル保衛グループ