

4月スタート! スポーツ・カルチャー教室各種 **2次募集**

大人スポーツ教室							
教室名	対象	教室No	曜日	時間	定員	料金	指導内容
軽スポ①	一般成人	30	火	9:30~10:30	15	6,000円(全10回)	楽しくカラダを動かして健康づくり。軽スポーツや体操で汗を流しましょう。
★軽スポ②	一般成人	38	木	14:30~15:30	15	6,000円(全10回)	
残りわずか ★心と身体を整えるフラ	フラ初心者 一般成人	31	火	10:45~11:45	10	8,000円(全10回)	フラ初めての方へ! 曲に合わせ体を動かしハードでなく内面の大切な心と体が元気になります。
大人HIPHOP	中学生~一般成人	32	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)	ステップやリズムの取り方を中心に、応用を取り入れた練習を行います。
はじめてパドミントン	一般成人(初心者)	33	水	9:15~10:45	20	8,500円(全10回)	初めての方・もう一度始めたい方を対象に、基礎から学びゲームを楽しめるように導きます。
スキルアップパドミントン	一般成人(中級)	34	水	10:50~12:20	20	9,000円(全10回)	経験者を対象にゲーム戦術など、ゲームを見据えた技術向上を目指します。
NEW 子育てママの メンテナンスヨガ	一般女性	35	水	10:30~12:00	10	1回800円(全10回)	産後3か月以上であればお子様と一緒に参加可能。毎日頑張るあなたへ産後の身体に安全な ヨガポーズの提案をしながら一点集中する中でしなやかな心とカラダづくりをしていきます。
★リンパリラクゼーション	一般成人	36	水	15:15~16:15	30	8,000円(全10回)	身体のスイッチをスムーズにオフに切り替えるためのエクササイズ。リンパの滞りを開放に 向かわせ、心地よい眠りに誘います。目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させましょう。
★すこやかストレッチ	一般成人	37	木	11:00~12:00	15	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。
★卓球レベルアップ①	一般成人	39	金	9:15~10:30	10	9,000円(全10回)	マンツーマン指導で技術向上を高め、サーブやバックハンドなどゲームに 役立つ練習を行います。
残りわずか ★卓球レベルアップ②	一般成人	40	金	10:45~12:00	10	9,000円(全10回)	
残りわずか 健康体操元氣フラ	一般成人(経験者)	41	金	13:00~14:00	15	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。
NEW 脂肪燃焼プログラム	一般成人	42	土	13:30~14:45	20	7,500円(全6回)	運動したいけど何をしたらいいかわからない方・運動不足な方・運動習慣を身に つけたい方へ! 脂肪燃焼に必要な筋肉をつけ、有酸素運動で汗を流しましょう。
子供スポーツ教室							
残りわずか ★親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	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。
ジュニアHIPHOP①	年少~小学3年生	51	火	17:30~18:30	25	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	小学3年生~6年生	52	火	18:45~19:45	25	7,500円(全10回)	
NEW キッズチア	年少~未就学児	53	木	16:00~17:00	15	7,500円(全10回)	チアダンスが体の柔軟性・リズムにのり体を動かすことの楽しさ、みんなでぞろ ぞろ協調性などを身につけることを学びます。
NEW ジュニアチア①	小学1年生~4年生	54	木	17:30~18:30	15	7,500円(全10回)	チアダンスの基本、元気・笑顔をもっとに声を出し、まわりまでも笑顔になる ダンスを学びます。
NEW ジュニアチア②	小学5年生~高校生	55	木	18:45~19:45	15	7,500円(全10回)	
★キッズ体操	年少~未就学児	56	金	15:30~16:30	15	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	年長~小学6年生	57	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)	
大人カルチャー教室							
NEW 気ままに楽しむ絵と書	一般成人	60	火	13:30~14:30	10	6,500円(全5回)	見本をみながら四季の花言葉をハガキに描きます。
残りわずか あこがれ美文字書道	一般成人	61	金	10:00~11:00	10	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、 ゆっくりに書道を行います。

★の教室は随時体験会対象教室(1回1,000円)【予約制】

**申込
方法**

電話または窓口にて
お申し込み下さい。

※定員になり次第、受付終了となります。
※途中参加有、受付にご連絡ください。

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

※HIPHOPのみ
4/8休み、4/29開催

スポーツ教室開催日 美文字書道開催日 絵と書開催日 休館日

限定教室 子育てママの
メンテナンスヨガ
★電話または窓口にてお申し込み下さい

産後の身体に安全なヨガポーズを提案しながら一点集中
する中でしなやかな心とカラダづくりをしていきます
〔日 程〕3/26(水) 〔参加費〕1回 800円
〔時 間〕10:30~12:00 〔対 象〕産後のお母さん
(産後3ヶ月以上の乳児と一緒に参加可能)

先着順
(定員10名)



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

検索

ホームページ



LINE



指定管理者/
シンユースポーツ
静岡ビル改善グループ

