

2026年
1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 全11回

体験会開催中(1回1,000円) ※体験ご希望の方はお問い合わせください。

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
※血圧180以下の方

・ビギナー
(初心者の方・経験者でも申込可)
※12の教室のみ小学生参加可能
・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	15 アドバンス 9:10~10:30	06 ビギナー 9:10~10:30	16 アドバンス 9:10~10:30	11 ビギナー 9:10~10:30	19 アドバンス 9:10~10:30
11:00	14 アドバンス 10:40~12:00	04 ビギナー 10:40~12:00	07 ビギナー 10:40~12:00	10 ビギナー 10:40~12:00	18 アドバンス 10:40~12:00	13 ビギナー 10:40~12:00
12:00						
13:00						
14:00	02 ビギナー 13:30~14:50		08 ビギナー 13:30~14:50	17 アドバンス 13:30~14:50	12 ビギナー(小学生参加OK) 13:30~14:50	
15:00						
16:00	03 ビギナー 15:00~16:20					
17:00						
19:00						
20:00		05 ビギナー 19:15~20:35	09 ビギナー 19:15~20:35			
21:00						

〈定員〉
●ビギナー/各15名
●アドバンス/各18名

日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
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

□ 教室開催日 □ 休館日

スポーツ・カルチャー教室

★の教室は体験可能(1回1,000円)【予約制】

大人スポーツ教室

教室名	対象	回数	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	38	木	14:30~15:30	15	6,000円(全10回)
★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)
大人HIPHOP	中学生~一般成人	32	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)
はじめてバドミントン	一般成人(初心者)	33	水	9:15~10:45	20	8,500円(全10回)
スキルアップバドミントン ※1	一般成人(中級)	34	水	10:50~12:20	20	9,000円(全10回)
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)
★リンパリクゼーション	一般成人	36	水	15:15~16:15	30	8,000円(全10回)
★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)
★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)
★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)
健康体操元気フラ	一般成人(経験者)	41	金	13:00~14:00	15	8,000円(全10回)
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)

※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・体験ができないこともございます。

※1 経験者の方でも教室参加初めての方は、はじめてバドミントンからご参加下さい。

子供スポーツ教室

教室名	対象	回数	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)
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)
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)
キッズチア	年少~未就学児	53	木	16:00~17:00	15	7,500円(全10回) ※ポンポン代別途1,800円
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) ※ポンポン代別途1,800円
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) ※ポンポン代別途1,800円
★キッズ体操	年少~未就学児	56	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	57	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)

大人カルチャー教室

気ままに楽しむ絵と書	一般成人	60	火	13:00~14:00	10	6,500円(全5回) ※用具セット代別途2,300円
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)

日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
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

□ スポーツ教室開催日 □ 絵と書開催日 □ 美文字書道開催日 □ 休館日

定期教室の 申込み方法

【往信用表】 411-0801 ※記入しないでください

【返信用表】 返信はがき記入例

① ふりがな氏名 (※漢字のみの場合は、(漢字のみ)と記入)

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 教室名・曜日・教室No

申込締切日

大腰筋プログラム 11/29(土)
スポーツ・カルチャー 12/6(土)

※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。
- 健康状態不安な方は、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。

県民
健康講座

11/30日
9:00~11:30

ノルディックウォーキング
膝腰に負担の少ないノルディックウォーキングで健康に

★電話または窓口にてお申し込み下さい

- 定員/20名(先着順)
- 受付期間/11/29(土) 17:00まで
- ※ノルディックウォーキング用ボールが必要の方は申込時にお申出ください。
- ※雨天の場合は中止となります。



詳しくはコチラ

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

<https://shizuoka-koryu-plaza.com>



LINE



指定管理者/
シンコースポーツ
静岡ビル保衛グループ

