

# 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 (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
- ピギナー (初心者の方・経験者でも申込可)  
※11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経験者)
- 料金: 1回800円  
※施設都合により今期に限り都度払い(申込者に限り)

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

〔定員〕  
●ピギナー/各15名  
●アドバンス/各18名

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

## 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〕

### 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	1回800円 (全10回予定)
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	一般成人(継続者)	34	水	10:50~12:20	20	9,000円(全10回)
★ 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)
◆ すこやかストレッチ	一般成人	37	木	11:00~12:00	15	1回800円 (全10回予定)
★ 卓球レベルアップ	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	1回800円 (全10回予定)

◆の教室は施設都合により、今期に限り都度払い(申込者に限り)になります。  
※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となります。

### 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)
NEW Girls HIPHOP	年中~ 小学3年生の女子	53	水	17:45~18:45	18	1回750円 (全10回予定)
★ 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)

### 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	9:30~10:30	10	1回1,300円(全5回予定) ※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	1回1,300円 (全5回予定)

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

■ 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

往復はがき記入例

〔往信用表〕 411-0801 ※記入しないでください

〔返信用表〕

①ふりがな氏名 (郵便番号を明記)  
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 6/20(土)  
スポーツ・カルチャー 6/27(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。

### 夏季限定教室

★電話または窓口にてお申し込み下さい。

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

### 夏休み宿題応援教室

夏休みの宿題(絵・習字)をお手伝いします。 ※施設都合により開催中止の可能性あり

- 日程・時間/〈絵〉8/2 10:00~11:30 〈習字〉8/8 13:30~14:30
- 対象/小学生(大人の方も可)
- 定員/〈絵〉20名 〈習字〉14名
- 参加費/〈絵〉2,000円 〈習字〉1,500円
- 持ち物/〈絵〉絵の具セット(規定の用紙があれば持参) 〈習字〉習字セット(お手本は先生が書いてくれます)

電話申込受付中 子供スポーツ「Girls HIPHOP」6/10(水)に体験会開催(参加費1,000円)

## 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  
指定管理者/シニアスポーツ 静岡ビル保養グループ

https://shizuoka-koryu-plaza.com