

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

大人スポーツ教室							子供スポーツ教室						
教室名	対象	数No	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	数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)	★親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500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)	★すこやかキッズ	満3歳	51	火	13:00~13:45	10	7,500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)	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)
★心と身体を整えるフラ	フラ初心者 一般成人	33	火	10:45~11:45	10	8,000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)
大人HIPHOP	中学生~一般成人	34	火	20:00~21:00	30	8,000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)
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)	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)
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)	★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)
★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)	大人カルチャー教室						
★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)	フラワーアレンジメント	一般成人	60	木	13:30~16:00	10	6,500円(全5回)
★リンパリラクゼーション	一般成人	38	水	15:15~16:15	20	8,000円(全10回)	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)
★すこやかストレッチ	一般成人	39	木	11:00~12:00	15	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)							
リンパ☆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)							

※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

【往信用表】 411-0801 静岡県健康福祉交流プラザ 三島市谷田2276

【返信用表】 ※記入しないでください

【往信用表】 63 静岡県健康福祉交流プラザ 三島市谷田2276

【返信用表】 63 三島市谷田2276

①ふりがな氏名 (本姓の場合は (本姓)を併記)
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 9/21(土)

スポーツ・カルチャー 9/28(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。

脂肪燃焼プログラム ★電話または窓口にてお申し込み下さい。

有酸素運動・筋トレ・コンディショニングなど様々な運動を取り入れた脂肪燃焼のための教室 [日程] 9/14・10/12・11/9・12/14 (第2土曜日:全4回) [時間] 13:30~14:30 [参加費] 4,800円

3ヶ月でinBodyの結果がよくなった上位3名の方に景品プレゼント! 参加者全員へプレゼントあり!

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/シンコースポーツ 静岡ビル保養グループ