2025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（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
※血圧180/90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～	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
10:00～	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
13:00～	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～	11 アドバンス 15:00~16:20					
19:00～21:00	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			

1月

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	29	30	31	

2月

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	

3月

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	29
30	31					

教室開催日 ／休館日

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	教室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)
★心と身体を整えるフラ	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)
はじめてバドミントン	一般成人(初心者)	35	水	9:15~10:45	15	8,500円(全10回)
スキルアップバドミントン	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)
★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。

子供スポーツ教室

教室名	対象	教室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)
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)

大人カルチャー教室

教室名	対象	教室No	曜日	時間	定員	料金
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)

1月

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	29	30	31	

2月

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	

3月

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	29
30	31					

スポーツ教室開催日　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】
往信 85
411-0801
三島市谷田2276
静岡県健康福祉交流プラザ
教室係

【返信用 裏】
※記入しないでください

【返信用 表】
返信 85
□□□-□□□□
○○市○○町○○○
すこやか 太郎 様

【往信用 裏】
①ふりがな・氏名（未成年の場合は保護者名を列記）
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	11/30(土)
スポーツ・カルチャー	12/7(土)

※当選結果は返信させて頂きます。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。

パーソナルトレーニング

★電話または窓口にてお申し込み下さい

ボディメイク・ダイエット・健康管理・パフォーマンスアップ・機能改善など、ご自身の目的に合ったトレーニングをトレーナーとマンツーマンで行います

〔日　程〕要相談
〔参加費〕1回7,000円

11月お試しキャンペーン
次回の予約確定で初回のみ3,500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　LINE
https://shizuoka-koryu-plaza.com

指定管理者／シンコースポーツ静岡ビル保善グループ