

2/23日開催

2月23日は世界遺産“富士山の日”です!
富士山の日 関連イベント

健康福祉交流プラザまつり

事前申込のイベント 電話または窓口にてお申込みください。

スポーツ教室体験会

- 参加料/500円 ●対象/一般成人 **先着順**
- 会場/研修室

| 教室名 | 時間 | 定員 |
|---------------|-------------|-----|
| ① 大人のバレエストレッチ | 10:00~10:50 | 18名 |
| ② ZUMBA | 11:00~11:50 | 18名 |
| ③ かんたんエアロ | 13:00~13:50 | 18名 |
| ④ はじめてピラティス | 14:00~14:50 | 18名 |
| ⑤ ベーシックエアロ | 15:00~15:50 | 18名 |
| ⑥ DISCO WORLD | 16:00~16:50 | 18名 |
| ⑦ ダンシングエアロ | 18:00~18:50 | 18名 |

大腰筋マシン体験会

- 参加料/500円 ●対象/一般成人 **先着順**
- 会場/健康筋力づくり研究室

| 時間 | 定員 |
|---------------|----|
| ⑧ 13:00~13:30 | 5名 |
| ⑨ 13:45~14:15 | 5名 |
| ⑩ 14:30~15:00 | 5名 |



シセイカルテ体験会

身体の状態にあわせた最も効率的なプログラムを提供! **先着順**

- 参加料/300円
- 時間/9:00~16:00の間で15分程度 (1組2名まで)
- 会場/受付前



インソール販売会

2/21(金)~23(日) 3日間開催 予約制

足型の無料測定 & 靴のお悩み相談

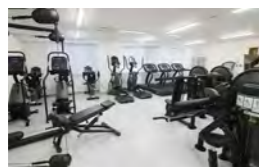
- 時間/10:00~16:00の間で1名30分程度
- 会場/会議室



当日参加OKのイベント

トレーニングルーム 無料開放

- 時間/9:00~21:00



体組成計測定 (InBody)

- 時間/9:00~16:00
- 会場/受付前



授産品・地産地消 野菜の販売

- 時間/10:00~15:00
- 会場/体育館



キッチンカーがやってくる!

- 時間/10:00~15:00
- 会場/体育館前



4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以下の方

・ビギナー (初心者の方・経験者でも申込可)
※1,2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 | 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 |
| 10:00 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 4 | 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 | | | | |

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 | 回数 | 曜日 | 時間 | 定員 | 料金 | 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) | ★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 | 38 | 木 | 14:30~15:30 | 15 | 6,000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) |
| ★心と体を整えるフラ | フラ初心者~一般成人 | 31 | 火 | 10:45~11:45 | 10 | 8,000円(全10回) | 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) |
| 大人HIPHOP | 中学生~一般成人 | 32 | 火 | 20:00~21:00 | 30 | 8,000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) |
| 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) | 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) |
| スキルアップバドミントン | 一般成人(中級) | 34 | 水 | 10:50~12:20 | 20 | 9,000円(全10回) | 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) |
| 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) | ★キッズ体操 | 年少~未就学児 | 56 | 金 | 15:30~16:30 | 15 | 8,000円(全10回) |
| ★リハビリリクゼーション | 一般成人 | 36 | 水 | 15:15~16:15 | 30 | 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) |
| ★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) | 大人カルチャー教室 | | | | | | |
| ★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) | 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) |
| ★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) | 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) |
| 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) | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | |

※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。
※HIPHOPのみ 4/8休み、4/29開催

定期教室の申込み方法

【往信用表】 411-0801 三島市 静岡県健康福祉交流プラザ
【返信用表】 宛先記入しないでください

①ふりがな氏名 (未成年の場合は姓・名を別記)
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 3/8(土)
スポーツ・カルチャー 3/1(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。
- 消せるボールペンの記入はご遠慮ください。

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 <https://shizuoka-koryu-plaza.com> 検索 ホームページ

LINE 指定管理者/三島市スポーツ静岡ビル保養グループ