

# 2023年10月開講 フィットネス講座

静岡市健康文化交流館 来・て・こでは、全10回のフィットネス講座を、3か月ごとに開講しております。  
エアロビクス、ヨガなど、初心者向けから中級者向けまで8種類のコースがありますので、是非ご参加ください。

対 象：19歳以上の健康な人 各20人 | 会 場：来・て・こ2階 フィットネスルーム  
申込方法：往復ハガキ、Web申込 | 申込期限：9月8日(金) ※締切後抽選

## ■往復ハガキでのお申込方法

往信面に「①コース名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号」、  
返信面に返信用宛名をご記入の上、  
《静岡市健康文化交流館 来・て・こ 〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2-25-45》  
までお申込みください。(※申込期限必着)

## ■Web(静岡市生涯学習センターホームページ)からのお申込方法

- ①ホームページ(<https://sgc.shizuokacity.jp/>)内の「講座情報」タブをクリック。  
場所「健康文化交流館「来・て・こ」」で検索し、  
表示された「講座情報一覧」からコースを選択し申込。
- ②入力画面の必要事項を入力し送信。(※1申込で1名のお申込となります)  
※お申込が完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。  
届かない場合、申込が失敗している恐れがあります。必ずお確かめください。



※申込締切から抽選結果の通知まで10日程度いただきます。ご了承ください。  
※申込締切後、定員に空きがあるコースについては、来・て・こ窓口またはお電話《054-202-4300》で、先着順にてお申し込みいただけます。

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
1 入門ジャズダンス月曜	10/16(月)	10/23(月)	10/30(月)	11/6(月)	11/13(月)	11/20(月)	11/27(月)	12/4(月)	12/11(月)	12/18(月)	-	あゆな 知世 氏
月曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:最近の話題曲に合わせて楽しく踊る、初心者向けのジャズダンスコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
2 筋膜コンディショニング水曜	10/11(水)	10/18(水)	10/25(水)	11/1(水)	11/8(水)	11/15(水)	11/22(水)	11/29(水)	12/6(水)	12/13(水)	-	嶋村 彩 氏
水曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、身体のコンディションを整えます。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
3 はじめてヨガ火曜	10/10(火)	10/17(火)	10/24(火)	10/31(火)	11/7(火)	11/14(火)	11/21(火)	11/28(火)	12/5(火)	12/12(火)	-	朝倉 南美 氏
火曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:体が硬くても大丈夫。心と体に効かせる、はじめての方向けのコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
4 入門ヨガ木曜	10/5(木)	10/12(木)	10/19(木)	10/26(木)	11/2(木)	11/9(木)	11/16(木)	11/30(木)	12/7(木)	12/14(木)	11/23(木祝)	杉山 久美子 氏
木曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えます。はじめての方、中高年の方向けのゆっくりコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
5 ヨガ金曜	10/6(金)	10/13(金)	10/20(金)	10/27(金)	11/10(金)	11/17(金)	11/24(金)	12/1(金)	12/15(金)	12/22(金)	11/3(金祝), 12/8(金)	高野 由美 氏
金曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えます。初心者から慣れた方まで、幅広く楽しめるコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
6 初級エアロ木曜	10/5(木)	10/12(木)	10/19(木)	10/26(木)	11/2(木)	11/9(木)	11/16(木)	11/30(木)	12/7(木)	12/14(木)	11/23(木祝)	朝倉 南美 氏
木曜日 19:30~20:30	会費:3,000円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。初心者から少し慣れた方におすすめの、ステップを組み合わせ楽しんでコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
7 中級エアロ水曜	10/11(水)	10/18(水)	10/25(水)	11/1(水)	11/8(水)	11/15(水)	11/22(水)	11/29(水)	12/6(水)	12/13(水)	-	橋村 典枝 氏
水曜日 19:30~20:30	会費:3,000円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。様々な振り付けやステップを楽しみたい方におすすめの、チャレンジコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
8 中級エアロ土曜	10/7(土)	10/14(土)	10/21(土)	10/28(土)	11/4(土)	11/11(土)	11/18(土)	11/25(土)	12/2(土)	12/16(土)	12/9(土)	橋村 典枝 氏
土曜日 10:30~11:30	会費:3,000円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。様々な振り付けやステップを楽しみたい方におすすめの、チャレンジコースです。(全10回)									

※会費は初回にお支払いいただきます。また、会費以外に、各回520円のトレーニングルーム使用料が必要です。  
※日程等は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

[お問合せ] 静岡市健康文化交流館 来・て・こ 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25-45 TEL:054-202-4300 URL:<https://sgc.shizuokacity.jp/>