

# 2024年1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：12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

- 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。
- 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	1/15(月)	1/22(月)	1/29(月)	2/5(月)	2/19(月)	2/26(月)	3/4(月)	3/11(月)	3/18(月)	3/25(月)	2/12(月祝)	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	1/10(水)	1/17(水)	1/24(水)	1/31(水)	2/7(水)	2/14(水)	2/21(水)	2/28(水)	3/6(水)	3/13(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	1/16(火)	1/23(火)	1/30(火)	2/6(火)	2/13(火)	2/20(火)	2/27(火)	3/5(火)	3/12(火)	3/19(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	1/11(木)	1/18(木)	1/25(木)	2/1(木)	2/8(木)	2/15(木)	2/22(木)	2/29(木)	3/7(木)	3/14(木)	-	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	1/12(金)	1/19(金)	1/26(金)	2/2(金)	2/9(金)	2/16(金)	3/1(金)	3/8(金)	3/15(金)	3/22(金)	2/23(金祝)	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	1/11(木)	1/18(木)	1/25(木)	2/1(木)	2/8(木)	2/15(木)	2/22(木)	2/29(木)	3/7(木)	3/14(木)	-	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むコースです。(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	1/10(水)	1/17(水)	1/24(水)	1/31(水)	2/7(水)	2/14(水)	2/21(水)	2/28(水)	3/6(水)	3/13(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	1/13(土)	1/20(土)	1/27(土)	2/3(土)	2/10(土)	2/17(土)	2/24(土)	3/2(土)	3/9(土)	3/16(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けます。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/>