

# 2024年4-5月開講 フィットネス講座

静岡県健康文化交流館 来・て・こでは、一年を通してフィットネス講座を開講しております。初心者向けから中級者向けまで、エアロビクスやヨガなど様々な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：3月7日(木) ※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、  
 ≪静岡県健康文化交流館 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1週間程度いただきます。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	4/8(月)	4/15(月)	4/22(月)	5/13(月)	5/20(月)	5/27(月)	6/3(月)	6/10(月)	6/17(月)	6/24(月)	4/29(月祝), 5/6(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	4/10(水)	4/17(水)	4/24(水)	5/8(水)	5/15(水)	5/22(水)	5/29(水)	6/5(水)	6/12(水)	6/19(水)	5/1(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 入門ヨガ木曜	4/11(木)	4/18(木)	4/25(木)	5/9(木)	5/16(木)	5/23(木)	5/30(木)	6/6(木)	6/13(木)	6/20(木)	5/2(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
4 ヨガ金曜	4/12(金)	4/19(金)	4/26(金)	5/10(金)	5/17(金)	5/24(金)	5/31(金)	6/7(金)	6/14(金)	6/21(金)	5/3(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
5 初級エアロ木曜	4/11(木)	4/18(木)	4/25(木)	5/9(木)	5/16(木)	5/23(木)	5/30(木)	6/6(木)	6/13(木)	6/20(木)	5/2(木)	朝倉 南美 氏
木曜日 19:30~20:30	会費:3,500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て楽しむコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
6 中級エアロ土曜	4/13(土)	4/20(土)	4/27(土)	5/11(土)	5/18(土)	5/25(土)	6/1(土)	6/8(土)	6/15(土)	6/22(土)	5/4(土祝)	橋村 典枝 氏
土曜日 10:30~11:30	会費:3,500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	11	休講日	講師
7 中級エアロ水曜(6か月)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	5/1(水), 8/14(水)	橋村 典枝 氏
	4/17(水)	4/24(水)	5/8(水)	5/15(水)	5/22(水)	5/29(水)	6/5(水)	6/12(水)	6/19(水)	6/26(水)	7/3(水)		
水曜日 19:30~20:30	会費:7,000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22回)										

コース名	1	2	3	4	5	休講日	講師
8 イキイキ健康ヨガ月曜	5/13(月)	5/20(月)	5/27(月)	6/10(月)	6/17(月)	6/3(月)	海野 聡子 氏
月曜日 14:00~15:00	会費:1,500円		内容:いくつになっても健康で機能的な身体づくりと、趣味や好きなことを楽しむ心づくりを目的とするヨガコースです。(全5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。