

2026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、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：Web申込、往復ハガキ | 申込期限：12月10日(水) ※締切後抽選

■インターネット(静岡市生涯学習センターWebサイト)からのお申込方法

- ①WEBサイト(<https://sgc.shizuokacity.jp/>)トップ画面の「講座情報」タブをクリック。開催施設「南部勤労者福祉センター」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。



お申込はこちらから
※講座申込には
会員登録が必要です



■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)

※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	初級ジャズダンス月曜	1/19(月)	1/26(月)	2/2(月)	2/9(月)	2/16(月)	3/2(月)	3/9(月)	3/16(月)	3/23(月)		2/23(月祝)	あゆな 知世 氏
	月曜日 19:30~20:30	会費:3,000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9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	1/7(水)	1/14(水)	1/21(水)	1/28(水)	2/4(水)	2/18(水)	2/25(水)	3/4(水)	3/11(水)	3/18(水)	2/11(水祝)	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	骨盤エクササイズ水曜	1/7(水)	1/14(水)	1/21(水)	1/28(水)	2/4(水)	2/18(水)	2/25(水)	3/4(水)	3/11(水)	3/18(水)	2/11(水祝)	橋村 典枝 氏
	水曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:骨盤の動きを中心に全身のトレーニングとストレッチを行う、性別を問わず幅広く参加できるコースです。(全10回)									

	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
4	入門ヨガ木曜	1/8(木)	1/15(木)	1/22(木)	1/29(木)	2/5(木)	2/12(木)	2/19(木)	2/26(木)	3/5(木)	3/12(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	1/9(金)	1/16(金)	1/23(金)	1/30(金)	2/6(金)	2/13(金)	2/20(金)	2/27(金)	3/6(金)	3/13(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	1/8(木)	1/15(木)	1/22(木)	1/29(木)	2/5(木)	2/12(木)	2/19(木)	2/26(木)	3/5(木)	3/12(木)	-	渡辺 多美代 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	中級エアロ土曜	1/10(土)	1/17(土)	1/24(土)	1/31(土)	2/7(土)	2/14(土)	2/21(土)	2/28(土)	3/7(土)	3/14(土)	-	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)									

※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。