

# 2026年4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：3月10日(火) ※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・こ窓口またはインターネットで、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	4/13(月)	4/20(月)	4/27(月)	5/11(月)	5/18(月)	5/25(月)	6/1(月)	6/8(月)	6/15(月)	6/22(月)	5/4(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)									
2 筋膜コンディショニング水曜	4/8(水)	4/15(水)	4/22(水)	5/13(水)	5/20(水)	5/27(水)	6/3(水)	6/10(水)	6/17(水)	6/24(水)	4/29(水祝)、 5/6(水休)	嶋村 彩 氏
水曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:ストレッチボ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)									
3 骨盤エクササイズ水曜	4/8(水)	4/15(水)	4/22(水)	5/13(水)	5/20(水)	5/27(水)	6/3(水)	6/10(水)	6/17(水)	6/24(水)	4/29(水祝)、 5/6(水休)	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)									
4 入門ヨガ木曜	4/9(木)	4/16(木)	4/23(木)	5/14(木)	5/21(木)	5/28(木)	6/4(木)	6/11(木)	6/18(木)	6/25(木)	4/30(木)、 5/7(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)									
5 ヨガ金曜	4/10(金)	4/17(金)	4/24(金)	5/15(金)	5/22(金)	5/29(金)	6/5(金)	6/12(金)	6/19(金)	6/26(金)	5/1(金)、 5/8(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)									
6 初級エアロ木曜	4/9(木)	4/16(木)	4/23(木)	5/14(木)	5/21(木)	5/28(木)	6/4(木)	6/11(木)	6/18(木)	6/25(木)	4/30(木)、 5/7(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)									
7 中級エアロ土曜	4/11(土)	4/18(土)	4/25(土)	5/16(土)	5/23(土)	5/30(土)	6/6(土)	6/13(土)	6/20(土)	6/27(土)	5/2(土)、 5/9(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)									
8 イキイキ健康ヨガ月曜(ゆったり半年)	4/13(月)	4/27(月)	5/11(月)	5/25(月)	6/8(月)	6/22(月)	7/13(月)	7/27(月)	8/24(月)	9/14(月)		海野 聡子 氏
月曜日 14:00~15:00	会費:3,500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。  
※やむを得ない事情により、講師が代理となる場合や日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。