

2026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、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：勤労者または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：9月10日(木) ※締切後抽選

■Web申込方法（静岡市生涯学習センターWebサイトからの申込）

- 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）
※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。
※申込には会員登録が必要です。



申込はこちらから



■往復ハガキでの申込方法

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」
あてにお送りください。（※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。

1	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	初級ジャズダンス月曜	10/5(月)	10/19(月)	10/26(月)	11/2(月)	11/9(月)	11/16(月)	11/30(月)	12/7(月)	12/14(月)	12/21(月)	10/12(月祝)、11/23(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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	筋膜コンディショニング水曜	10/7(水)	10/14(水)	10/21(水)	10/28(水)	11/4(水)	11/11(水)	11/18(水)	11/25(水)	12/2(水)	12/9(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ニングを整えます。(全10回)									
3	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	骨盤エクササイズ水曜	10/7(水)	10/14(水)	10/21(水)	10/28(水)	11/4(水)	11/11(水)	11/18(水)	11/25(水)	12/2(水)	12/9(水)	-	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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	入門ヨガ木曜	10/8(木)	10/15(木)	10/22(木)	10/29(木)	11/5(木)	11/12(木)	11/19(木)	11/26(木)	12/3(木)	12/10(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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	ヨガ金曜	10/9(金)	10/16(金)	10/23(金)	10/30(金)	11/6(金)	11/13(金)	11/20(金)	11/27(金)	12/4(金)	12/11(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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	初級エアロ木曜	10/8(木)	10/15(木)	10/22(木)	10/29(木)	11/5(木)	11/12(木)	11/19(木)	11/26(木)	12/3(木)	12/10(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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	中級エアロ土曜	10/10(土)	10/17(土)	10/24(土)	10/31(土)	11/7(土)	11/14(土)	11/21(土)	11/28(土)	12/5(土)	12/19(土)	12/12(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	コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	心も体もとのうヨガ火曜(ゆったり半年)	10/13(火)	10/27(火)	11/10(火)	11/24(火)	12/8(火)	12/22(火)	1/12(火)	1/26(火)	2/9(火)	3/9(火)		渡辺 貴子 氏
	火曜日 14:15~15:15	会費:3,500円		内容:伝統的なヨガを楽しく丁寧に解説していきます。個人のレベルに合わせて内容を変えていくので体が硬い方も心配しないでください。(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。

健康文化交流館「来・て・こ」(南部勤労者福祉センター) [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/>