

2026年7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
申込方法：Web申込、往復ハガキ

会 場：来・て・こ2階 フィットネスルーム
申込期限：6月10日(水) ※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》
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。

	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	7/6(月)	7/13(月)	7/27(月)	8/3(月)	8/10(月)	8/17(月)	8/24(月)	8/31(月)	9/7(月)	9/14(月)	7/20(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	7/8(水)	7/15(水)	7/22(水)	7/29(水)	8/5(水)	8/19(水)	8/26(水)	9/2(水)	9/9(水)	9/16(水)	8/12(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	骨盤エクササイズ水曜	7/8(水)	7/15(水)	7/22(水)	7/29(水)	8/5(水)	8/19(水)	8/26(水)	9/2(水)	9/9(水)	9/16(水)	8/12(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)									

	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	7/9(木)	7/16(木)	7/23(木)	7/30(木)	8/6(木)	8/20(木)	8/27(木)	9/3(木)	9/10(木)	9/17(木)	8/13(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	7/10(金)	7/17(金)	7/24(金)	7/31(金)	8/7(金)	8/21(金)	9/4(金)	9/11(金)	9/18(金)	9/25(金)	8/14(金)、 8/28(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	7/9(木)	7/16(木)	7/23(木)	7/30(木)	8/6(木)	8/20(木)	8/27(木)	9/3(木)	9/10(木)	9/17(木)	8/13(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	7/11(土)	7/18(土)	7/25(土)	8/1(土)	8/8(土)	8/22(土)	8/29(土)	9/5(土)	9/12(土)	9/19(土)	8/15(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。
※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。

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/>