

2023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、全10回のフィットネス講座を、3か月ごとに開講しております。
エアロビクス、ヨガなど、初心者向けから中級者向けまで8種類の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8日(水) ※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)

■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10日程度いただきます。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
入門ジャズダンス月曜	4/10(月)	4/17(月)	4/24(月)	5/8(月)	5/15(月)	5/22(月)	5/29(月)	6/5(月)	6/12(月)	6/19(月)	5/1(月)	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
筋膜コンディショニング水曜	4/12(水)	4/19(水)	4/26(水)	5/10(水)	5/17(水)	5/24(水)	5/31(水)	6/7(水)	6/14(水)	6/21(水)	5/3(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
はじめてヨガ火曜	4/11(火)	4/18(火)	4/25(火)	5/9(火)	5/16(火)	5/23(火)	5/30(火)	6/6(火)	6/13(火)	6/20(火)	5/2(火)	朝倉 南美氏
火曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:体が硬くても大丈夫。心と体に効かせる、はじめての方向けのコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
入門ヨガ木曜	4/13(木)	4/20(木)	4/27(木)	5/11(木)	5/18(木)	5/25(木)	6/1(木)	6/8(木)	6/15(木)	6/22(木)	5/4(木祝)	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
ヨガ金曜	4/14(金)	4/21(金)	4/28(金)	5/12(金)	5/19(金)	5/26(金)	6/2(金)	6/9(金)	6/16(金)	6/23(金)	5/5(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
初級エアロ木曜	4/13(木)	4/20(木)	4/27(木)	5/11(木)	5/18(木)	5/25(木)	6/1(木)	6/8(木)	6/15(木)	6/22(木)	5/4(木祝)	朝倉 南美氏
木曜日 19:30~20:30	会費:3,000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
中級エアロ水曜	4/12(水)	4/19(水)	4/26(水)	5/10(水)	5/17(水)	5/24(水)	5/31(水)	6/7(水)	6/14(水)	6/21(水)	5/3(水祝)	橋村 典枝氏
水曜日 19:30~20:30	会費:3,000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10回)									

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	4/15(土)	4/22(土)	5/6(土)	5/13(土)	5/20(土)	5/27(土)	6/3(土)	6/10(土)	6/17(土)	6/24(土)	4/29(土祝)	橋村 典枝氏
土曜日 10:30~11:30	会費:3,000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。

[お問合せ] 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2丁目25-45 TEL:054-202-4300