

# 2024年7-9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：往復ハガキ、Web申込 | 申込期限：6月7日(金) ※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 入門ジャズダンス月曜	7/1(月)	7/8(月)	7/22(月)	7/29(月)	8/5(月)	8/19(月)	8/26(月)	9/2(月)	9/9(月)	9/30(月)	7/15(月祝), 8/12(月祝), 9/16(月祝),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)									

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	7/10(水)	7/17(水)	7/24(水)	7/31(水)	8/7(水)	8/21(水)	8/28(水)	9/4(水)	9/11(水)	9/18(水)	8/14(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 入門ヨガ木曜	7/11(木)	7/18(木)	7/25(木)	8/1(木)	8/8(木)	8/22(木)	8/29(木)	9/5(木)	9/12(木)	9/19(木)	8/15(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
4 ヨガ金曜	7/12(金)	7/19(金)	7/26(金)	8/2(金)	8/9(金)	8/23(金)	8/30(金)	9/6(金)	9/13(金)	9/20(金)	8/16(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
5 初級エアロ木曜	7/11(木)	7/18(木)	7/25(木)	8/1(木)	8/8(木)	8/22(木)	8/29(木)	9/5(木)	9/12(木)	9/19(木)	8/15(木)	朝倉 南美 氏
木曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:リズミ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て楽しむコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
6 中級エアロ土曜	7/13(土)	7/20(土)	7/27(土)	8/3(土)	8/10(土)	8/17(土)	8/24(土)	8/31(土)	9/7(土)	9/14(土)	-	橋村 典枝 氏
土曜日 10:30~11:30	会費:3,500円		内容:リズミ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
7 心も体もとのう ヨガ火曜	8/27(火)	9/3(火)	9/10(火)	9/17(火)	9/24(火)						-	渡辺 貴子 氏
火曜日 14:00~15:00	会費:1,500円		内容:伝統的なヨガを楽しみながら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5回)									

※会費は初回にお支払いいただけます。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。