

体育館

静岡中央教室一覧表【第1期：4月～7月】

更新日：2026年4月16日

【お問合せ】
静岡市中央体育館
Tel:054-255-1010

【中央体育館公式HP】

HP日々奮闘！
更新中



月	木	(月・木)筋トレ&エアロ	
		体育館	10:00-11:00
参加料	23回/4600円		
(講師)みゆ 筋トレとエアロピクスを組み合わせた教室 音楽に合わせて体を動かし筋力UP			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20.23 27.30	11.14.18. 21.25.28	4.8.11.18.22. 25.29	2.13.16 20.27.30
(予備日)無し			

※弓道衣・弓道具持参
初めてのの方は初回に
ご案内
(運動着、靴下持参)

火	金	(火・金)姿勢改善教室	
		体育館	9:30-10:30
参加料	24回/4800円		
(講師)みゆ 姿勢を維持するためのトレーニングを紹介 きれいで安定した姿勢を目指す教室			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
21.24.28	8.12.15.19. 22.26.29	2.5.9.12.16. 19.23.26.30	3.10 14.17.21
(予備日)7/24, 28, 31 ※7/7, 8教育採用試験			

new

無料体験会
5/13開催!!
予約不要先着20名
HP・LINEにて
発信します♪

new

無料体験会
5/13開催!!
予約不要先着20名
HP・LINEにて
発信します♪

new

無料体験会
5/13開催!!
HP・LINEにて
発信します♪

new

無料体験会
5/14開催!!
HP・LINEにて
発信します♪

new

無料体験会
開催予定!!
HP・LINEにて
発信します♪

new

月	水	(月・水)弓道教室～午前～	
		弓道場	10:00-11:30
参加料	24回/8400円		
対象:18歳以上(学生を除く) 動作や技術と共に姿勢や礼儀作法について稽古します			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20.22.27	11.13.18 20.25.27	3.8.10 15.17.22. 24.29	1.8.13. 15.22.27.29
(予備日)無し			

火	リズム&フィット♪		
	体育館	10:45-11:45	
参加料	12回/3600円		
(講師)まどか 音楽に合わせて有酸素運動と筋力UP のエクササイズを組み合わせたレッスン			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	14, 21
(予備日)7/28 ※7/7, 8教育採用試験			

水	ZUMBA®		
	3階軽運動室	10:30-11:15	
参加料	10回/5000円		
(講師)ALiCO 世界180ヶ国で愛される世界最大のダンス フィットネス。音楽にのりながら動きを真似るだけ!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20.27	3.10. 17.24	1.15. 22.29	
(予備日)7/28 ※7/7, 8教育採用試験			

木	骨盤底筋トレーニング		
	3階軽運動室	11:00-11:45	
参加料	回/円		
(講師)YUKA チューブやボールを使用し、呼吸と連動した 骨盤底筋群の機能回復と予防を目的とした運動			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
6月～開催予定!! ～詳細が決まり次第更新します～			

月	ラケット種目(卓球・ラケットテニス・バドミントン)		
	体育館	13:30-14:50	
参加料	10回/4000円※申込状況により人数制限あり		
(講師)みゆ ラケットテニス・バドミントン・卓球などの ラケット種目を楽しむクラス ※1種目を選択			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20.27	11.18.25	8.22.29	13.27
(予備日)無し			

火	(火)シニア健康体操		
	体育館	13:30-14:30	
参加料	12回/3600円		
(講師)みゆ シニア世代を対象にした教室。健康維持と 体力づくりを目的とした無理のない運動			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	14, 21
(予備日)7/28 ※7/7, 8教育採用試験			

水	産後ママの骨盤ケア		
	柔道場	10:30-11:15	
参加料	9回/4500円		
(講師)真柄 バランスボールで身体を整えます ベビーもママもご機嫌になるエクササイズ			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20	3.10. 17.24	1.15. 22.29	
◎対象:産後1年未満ママとのお子さま			

木	(木)シニア健康体操		
	体育館	13:30-14:30	
参加料	12回/3600円		
(講師)みゆ シニア世代を対象にした教室。健康維持と 体力づくりを目的とした無理のない運動			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
23. 30	14.21.28	4.11.18.25	2.16.30
(予備日)無し			

月	バドミントン教室		
	体育館	18:30-20:45	
参加料	回/円		
対象:中学生以上 ※ラケット持参			
個々の技術に応じて基本から丁寧に指導。初心者～ok			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
	調整中	調整中	
6月開催予定!! ～詳細が決まり次第更新します～			

火	(火)空手教室		
	剣道場	19:00-20:45	
参加料	12回/6000円 ※稽古着または 運動できる服装		
対象:小学生以上			
心身を鍛えるのに適し集中力を養います			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23,30	14, 21
(予備日)7/28 ※7/7, 8教育採用試験			

水	(水)合気道		
	柔道場	18:30-20:45	
参加料	12回/6000円 ※稽古着または 運動できる服装		
対象:小学生以上			
心身の修行・護身術・美容健康法その他機敏性も養われる			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
22	13.20.27	3.10. 17.24	1.15. 22.29
無料体験会 5/14開催!! HP・LINEにて 発信します♪			

木	キッズ運動遊び		
	体育館	15:10-16:10	
参加料	9回/4500円		
(講師)吉村 対象:年中長児 幼児期に必要な様々な運動をし心身の土台を育てる			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
	21.28	4.11.18.25	2.16.30
無料体験会 5/14開催!! HP・LINEにて 発信します♪			

月	水	(月・水)弓道教室～夜間～	
		弓道場	18:30-20:45
参加料	24回/9600円 ※弓道教室(午前)と同様		
対象:中学生以上			
動作や技術と共に姿勢や礼儀作法について稽古します			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
20.22.27	11.13.18 20.25.27	3.8.10 15.17.22. 24.29	1.8.13. 15.22.27.29
(予備日)無し			

水	身体ほぐしヨガ		
	武道場	9:30-10:30	
参加料	10回/5,000円		
(講師)まどか 全身のセルフケアとほぐしを行うことで 無理なく心地よく身体を動かせます			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
無し	13.20.27	3.10. 17.24	1.15.22
(予備日)無し ※7/7, 8教育採用試験			

水	金	(水・金)剣道	
		剣道場	18:30-20:45
参加料	24回/9,600円 ※竹刀持参 初めてのの方は 初回にご案内		
18:30-19:30(小学生～一般の初心者) 19:45-20:45(小学生上級者～)			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
22, 24	8, 13, 15, 20, 22, 27, 29	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26	1, 3, 10, 15, 17, 22, 24
(予備日)無し			

木	ソフトテニス		
	体育館	18:45-20:45	
参加料	10回/7500円 ※ラケット持参 初めてのの方は 初回にご案内		
対象:中高生 初心者～中級 スポーツを楽しみながら技術up			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
23,30	21.28	4.11.18.25	2.16
(予備日)7/30			