

木	居合道		
	剣道場	18:30-20:45	
参加料	12回/6000円		
対象:中学生以上 ※稽古着、居合刀持参 初めてのの方は初回ご案内 ※刀は袋に納めて持参			
稽古内容『全剣連居合(制定居合)』～			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
23. 30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
(予備日)7/23, 30			
金	なぎなた		
	剣道場	9:30-11:30	
参加料	10回/7000円		
対象:18歳以上(高校生除く) ※稽古着または運動できる服装			
運動不足解消、円熟した演技、試合出場、マイバースで楽しみましょう			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
24	15, 22, 29	12, 19, 26	3.10.17
(予備日)			
金	ストレッチ&リズム♪		
	体育館	10:45-11:45	
参加料	12回/4800円		
(講師)まどか 全身のストレッチとリズムに合わせた有酸素運動。リンパの流れが良くなります			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17
(予備日) 7/24, 31			
金	金曜PMヨガ～初級ヨガ～		
	武道場	13:30-14:30	
参加料	12回/6000円		
(講師)まどか セルフケアからはじまり、ゆったりとポーズをとります。はじめての方も安心な教室			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
24	8.15. 22.29	5. 12. 19. 26	3.10.17
(予備日)7/24, 31			
new 金	はじめてのやさしいベリーダンス～骨盤ケア&美姿勢～		
	軽運動室	13:30-14:15	
参加料	10回/5000円		
(講師) aki 音楽に合わせてやさしく体をゆらすだけ 運動が苦手な方でも安心♪幅広い年代の方◎			
<5月>	<6月>	<7月>	
15. 22.29	5. 12. 19. 26	3.17.24	
(予備日)7/31			

new

金	癒しのリンパケア&ヨガストレッチ		
	軽運動室	14:30-15:15	
参加料	10回/ 5000円		
(講師) aki ゆったりとした動きでリンパの流れを促し 体のこわばりをやさしくほぐします お気軽に♪			
<5月>	<6月>	<7月>	
15. 22.29	5. 12. 19. 26	3.17.24	
(予備日) 7/31			

無料体験会 5/8開催!! 予約不要先着20名 HP・LINEにて発信します♪

金	ミニバレー		
	体育館	17:00-18:45	
参加料	10回/6000円		
対象:小学3年～6年生 ゲームを含めながら楽しく練習します			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
無し	8, 15, 22, 29	12, 26	3.10. 17.31
(予備日) 無し			

土	(土)空手教室		
	剣道場	17:00～18:45	
参加料	11回/5500円		
対象:小学生以上 ※稽古着または運動できる服装			
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>
25	9. 23. 30	6. 13. 27	4.11.18.25
(予備日)無し			

日	杖道		
	剣道場	18:30-20:45	
参加料	12回/6000円		
対象:中学生以上 ※木刀持参 初めてのの方は初回ご案内 ※刀は袋に納めて持参			
稽古内容:『全剣連制定杖道』 老若男女参加可能!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12
(予備日) 7/19, 26			

日	(日)合気道		
	柔道場	18:30-20:45	
参加料	12回/6000円		
対象:小学生以上 ※稽古着または運動できる服装			
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>
19.26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12
(予備日)			

お申込みは直接受付窓口へ

- ①申込用紙記入
- ②お支払い (※現金のみ)



今後は情報や イベント企画等 お知らせして いきたいな♪



【共通の持ち物】

- ・動きやすい服装・汗拭きタオル
- ・水分補給の飲物

靴のマークがある教室は 室内シューズ持参

マットの貸出あり
ご自分のものが良い方は ご持参ください

※武道や専門性の高い教室に 初めて参加する場合は 初回に各講師に案内を 聞いてください

【教室開催において】

急な変更(災害によるもの、諸室や市関連の都合、講師の都合など)が発生する場合がございます。

その際、皆様に通知できるよう LINEにて発信を致します。 お友達追加をしていただくと大変便利です。

LINE登録が難しい方は毎回教室開催前に 変更がないかHPにてご確認ください。

【確認事項】

- ◆申込人数に応じて諸室が変更になる場合がございます
- ◆申込者数が少なく教室開催が困難と判断された場合、教室が開催されない場合があります
- ◆教室中に起きた怪我に関しては傷害保険の対象となります 保険会社との対応になりますので何か起きた際にはお早めに施設窓口にお問合せください [保険内容] 死亡200万 入院2,000円/日 通院1,000/日
- ◆教室時間外で起きた怪我や事故、盗難については個人の責任となります yourselfで十分お気を付けてください (送迎等含む) 中学生以下の受講生の行き帰りについて (特に夜間) 原則として保護者が責任をもって送迎してください
- ◆原則として教室開催後の返金は致しません (振替開催になった場合の欠席においても同様)
- ◆災害に関する事項 教室の開催有無については、開始の2時間前までには判断 ※静岡市南部に警報(大雨/洪水/暴風) が1つでも出ていれば休講・中止 ※静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様 連絡方法…①LINEで通知(友達登録をすると便利です) ②中央体育館ホームページ
- ◆無料の駐車場はありません 近隣の有料駐車場をご利用ください

◇写真、動画撮影や音声録音は禁止です
◇以下の方は教室に参加できません
☑受講生以外の方 ☑体調の優れない方 ☑妊娠している方 (一部教室を除く) ☑伝染性疾患のある方
☑医師から運動を禁じられている方 ☑成人の教室にお子様は連れは不可 ☑酒気を帯びている方
☑その他運営上支障があると判断された方

new

無料体験会 5/8開催!! 予約不要先着20名 HP・LINEにて発信します♪