

兵庫県立 武道館

第4期 1月~3月 受講生募集

第Ⅳ期〈1・2・3月分〉各種講座の申込み・受付は **12/19** 受付開始 午前9:00~

申込みは先着順です。定員に達した時点で予告なく受付を終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。またFAX、メールで申込みの方は、受付時間が12月19日の午前9時前のもは受付が出来ませんのでご注意ください。

武道館
フェスティバル
平成30年
3/21 祝水 入場無料
武道体験教室など楽しい催しが盛りだくさん!

姫路藩 古武道講座

平成30年 **1/28** 日 受講料 無料
14:00~16:00

柔術・棒術・半棒術を主に行います。『勝ち・負け』はありません。交互に技を掛合う形です。攻撃を交わす技・体さばきの訓練が主になります。

- 対象/5歳以上
- 講師/姫路藩古武道保存会の方々

スタジオレッスン

今、人気のヨガ、自力整体などのレッスンがあります!! 1回チケット制ですのでお気軽にご参加ください。その他無料のレッスンもご紹介します。

大人気!!

ヨガ、自力整体などの有料レッスン参加料(1回)

大人	310円
中高生	150円

※無料のレッスンは、トレーニングジムの利用料のみで参加できます。
※高齢者割引あり。

トレーニング講座

ヨガ

全8回 定員15名 受講料 4,100円

●金曜日/14:45~15:45	1月 19・26
16:00~17:00	2月 2・9・16・23
●対象:一般男女	3月 2・9

ヨガを通じて楽しみながら健康力を高めましょう。ゆっくりとした動作や呼吸法で、初めての方も安心して参加して頂きます。

幼児運動教室

全10回 定員15名 受講料 8,600円

●水曜日/15:30~16:30

●対象:幼児(4、5才)

1月	10・17・24・31
2月	7・14・21・28
3月	7・14

色々な運動あそびを経験することで、楽しみながら運動神経を高めていきます。マット、跳び箱、鉄棒も行います。

トレーニングジム

充実したトレーニングマシン完備!!
マッサージチェアなどのリラクゼーションルーム完備!
1回チケット制ですので、初めての方、忙しい方はお気軽に! さらに続けたいという方にはお得な定期券、回数券もご紹介します!

1回チケット制	低料金	入会金不要
---------	-----	-------

回数券は1回分オトク! 3ヶ月でこの値段です!

トレーニングルーム利用料金		
	一般	中高生
1回	450円	200円
回数券(11枚)	4,500円	2,000円
定期券(3ヶ月)	8,100円	3,600円

※高齢者・障がい者割引制度あり。

シェイプアップファイティング

全8回 定員15名 受講料 4,100円

●水曜日/13:30~14:30	1月 10・17・24・31
●対象:一般男女	2月 7・14・21・28

パンチやキックを含む有酸素運動を行うことで、いざ脂肪燃焼!!思いっきり動いてストレス発散・メタボ解消効果も!

自力整体

全8回 定員15名 受講料 4,100円

●木曜日/13:00~14:00	1月 18・25
●対象:一般男女	2月 1・8・15
	3月 1・8・15

自分の力で無理なくほぐし、生活習慣を改善しましょう!

小学生運動教室

全10回 定員15名 受講料 8,600円

●水曜日/17:00~18:00

●対象:小学1年生~3年生

1月	10・17・24・31
2月	7・14・21・28
3月	7・14

跳び箱、マット、鉄棒を中心に多様な運動種目を楽しみながら、体力向上を目指します。

お申込み方法

- 下記の内容を、武道館窓口・お電話・FAX・メールにてお知らせ下さい。
①種目名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④年齢(学年) ⑤住所 ⑥電話番号(自宅・携帯)
- ※5歳~小学2年生のお子様は、原則親子での申込みをお願いします。
※郵便・FAX・メールでお申込みいただいた方には、電話にて受講の可否の連絡をいたします。

お申込みの際は

- 予約完了後は、すみやかに受講料を当館にてお支払いいただくか、下記の口座にお振込みください。
振込口座 姫路信用金庫 手柄支店 普通預金 0275032 名義 ザイ(ヒョウゴケンタイイクキョウカイ)
- ※参加される方のお名前でご入金ください。また**振込手数料はお客様負担**になります。
※複数の教室の受講料、複数人の受講料を一度にお振込みされる場合は、TEL・FAX・メールでその旨を必ずお伝えください。
- 健康に不安のある方は、事前に医師の了解を得るなどしたうえでお申込みください。
- 教室中のケガ等については応急処置は行いますが、その後の治療については自己の責任における対処をお願いします。
- 受講にあたって別途スポーツ安全保険【任意】の加入ができます。(詳細はお問い合わせ下さい。)
【掛金(1人年額)】 高校生以上 1,850円・65歳以上 1,200円・中学生以下 800円 ※年度内有効
- 各教室とも講師の都合や悪天候等で日程を変更することがあります。その際は、館内掲示板および武道館のホームページでお知らせいたします。または、お問い合わせ下さい。原則、武道館から電話連絡等はいたしません。受講される方は必ず「気象警報発令時における教室の休講について」をお読みください。
- お預かりした個人情報は厳密な管理の下、当館運営における範囲内でのみ利用させていただきます。ご本人の同意なく、第三者へ開示・提示することはございません。
- すでに納付された受講料については、原則として還付いたしません。

お申込み・お問い合わせはこちらまで

兵庫県立武道館    でも情報を発信中!

TEL 079-292-8210 FAX 079-292-9210
メール budokan@hyogokenritsu-budokan.jp
URL http://www.hyogokenritsu-budokan.jp

開講道場

第1道場・第2道場
〒670-0971 姫路市西延末504
(姫路市手柄山中央公園内)

経験者対象 県民道場




土曜日 / 10:00~11:30
受講料 / 中学生以下... **200円**
一般... **450円**

柔道

2月 10・24
3月 3・17・24

- 稽古会 対象 / 高校生以上 講師 / 藤本栄二
- 少年公開指導 対象 / 小学3年生~中学生 講師 / 中農恵子

剣道

1月 6・27
2月 17・24
3月 10・17

- 稽古会 対象 / 高校生以上 講師 / 長谷川嘉則
- 少年公開指導 対象 / 小学3年生~中学生 講師 / 松下真由美

柔道

基礎を安全に身につけることが出来ます。

定員20名 全8回

対象 / 小学3年生以上
講師 / 高校生以下...中農恵子
一般...藤本栄二
水曜日 / 高校生以下...18:00~19:30
一般...19:00~20:30
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 10・17・24・31
2月 7・14・21・28

女性だけの柔道教室! 初心者歓迎!

定員20名 全8回

対象 / 一般女性
講師 / 中農恵子
木曜日 / 10:00~11:30
受講料 / **4,400円**

1月 11・18・25
2月 1・8・15・22
3月 1

女性教室

空手道

伝統を活かして、楽しく学べる糸東流空手道。護身術・健康増進・体力アップに最適!

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 諸岡祥紀
火曜日 / 10:00~11:30
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 16・30
2月 6・20・27
3月 6・13・27

武術太極拳

ゆっくりと動く太極拳は、心拍数を大きく上げることなく、高い運動効果が得られます。

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 田中康博
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

火曜日教室 10:00~11:30

1月 16・23・30
2月 6・20・27
3月 6・13

土曜日教室 18:30~20:00

1月 27
2月 3・10・24
3月 3・10・17・24

※教室ごとのお申込みになります。

少林寺拳法

楽しみながら護身術の習得、メタボ対策、ストレス発散。自信と勇気と行動力が身につきます!

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 伊澤啓介・武田正巳
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7

金曜日教室 19:00~20:30

自信と勇気と行動力、そして慈悲心を備え持った、社会で役立つ人を育てる人づくりの行です。

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 伊澤啓介・武田正巳
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 12・19・26
2月 2・9・16・23
3月 9

※教室ごとのお申込みになります。

日本拳法

防具を装着することにより、老若男女の皆さんが安全に武術を実践できます。

定員20名 全8回

対象 / 小学3年生~
講師 / 桐田 清
金曜日 / 18:30~20:00
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 12・19・26
2月 9・16・23
3月 2・23

弓道

弓道は老若男女が楽しめるスポーツです。

定員20名 全8回

対象 / 中学生以上~
講師 / 魚住剛・大谷直樹
火曜日 / 19:00~20:30
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 16・23・30
2月 6・20・27
3月 6・13

錬成(経験者)教室

合気道

ゆかいな(*^▽^*)合気道教室

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 中尾真吾
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 16・23・30
2月 6・27
3月 6・20・27

土曜日教室 18:00~19:30

合気道の稽古を通して正しい姿勢の持っている生き方を、身につけていきます。

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 山田芳朗・佐藤 明
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 14・20・27
2月 10・24
3月 3・17・24

※1月14日のみ日曜日開講
※教室ごとのお申込みになります。

なぎなた

なぎなたで心も体もいきいきとまずはチャレンジして下さい。

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 松岡陽子
火曜日 / 10:00~11:30
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 16・23・30
2月 6・20・27
3月 6・13

剣道

大きな声は元気の元!! 心身共にたえましょう。

定員20名 全8回

対象 / 5歳~
講師 / 松下真由美
水曜日 / 17:00~18:30
受講料 / 中学生以下... **1,750円**
一般... **3,500円**
親子で... **5,100円**

1月 17・24・31
2月 14・21・28
3月 7・14

入門(初心者)親子教室

錬成(経験者)教室

経験者対象の剣道教室です。上達、昇段を目指す方に!

定員20名 全8回

対象 / 小学3年生以上の経験者
講師 / 高校生以下...松下真由美
一般...宮脇信武・榎 忠夫
水曜日 / 18:30~20:00
受講料 / 中学生以下... **2,200円**
一般... **4,400円**

1月 17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7・14・28

※1月31日・3月7日は高校生以下のみ開講
※2月7日・3月28日は一般のみ開講

女性教室 1部

女性だけの剣道教室! 初心者歓迎!

定員20名 全8回

対象 / 女性 初心者~(基本動作)
講師 / 松下真由美
木曜日 / 9:00~10:30
受講料 / **4,400円**

1月 11・18
2月 1・8・15
3月 1・8・15

女性教室 2部

女性だけの剣道教室! 経験者の方に!

定員20名 全8回

対象 / 女性 経験者(応用動作)
講師 / 松下真由美
木曜日 / 10:30~12:00
受講料 / **4,400円**

1月 11・25
2月 1・15・22
3月 1・15・22



経験者対象 稽古初め(柔道・剣道)

受講料(1人1回) / 中学生以下... **200円** 一般... **450円**

柔道

講師 / 藤本栄二
中農恵子

剣道

講師 / 宮脇信武
榎 忠夫
松下真由美

1月 6(土) 10:00~11:30 1月 10(水) 18:30~20:00

※第IV期武道教室受講生(柔道・剣道)については受講料無料