

兵庫  
県立

知ろう武道!!  
行こう武道館!!

# 武道館

第I期 4月~6月  
受講生募集

第I期(4・5・6月分)  
各種講座の申込み・受付は

3月23日(金)

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。あらかじめご了承下さい。  
またFAX、メールで申込みの方は、受付時間が3月23日の午前9時以前のものは受付が出来ませんのでご注意ください。

## 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回チケット制ですでお気軽にご参加ください。その他無料のレッスンもございます。

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

大人気!!

※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、回数券もございます!

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。

## トレーニング講座

### シェイプアップ ファイティング

全8回  
定員15名  
受講料 6,200円

●水曜日 13:30~14:30  
●対象:一般男女

4月 11・18・25  
5月 9・16・23・30  
6月 6

有酸素運動を行い、脂肪を燃焼させることを目的とする。簡単な筋力トレーニングも行い効果的にシェイプアップする。

### ピラティス講座

全8回  
定員15名  
受講料 4,100円

●木曜日  
13:00~14:00  
●対象:一般男女

4月 12・19・26  
5月 17・24・31  
6月 7・14

体幹やインナーマッスルを強化し、骨盤や背骨などのゆがみを整えましょう。

### ヨガ(I・II)

全8回  
定員15名  
受講料 4,100円

●金曜日  
①14:45~15:45  
②16:00~17:00  
●対象:一般男女

4月 13・20・27  
5月 11・18・25  
6月 8・15

身体の内側の筋肉と柔軟性向上を目指すクラスです。

### 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(3・4・5才)

4月 11・18・25  
5月 16・23・30  
6月 6・13・20・27

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く。マット・跳び箱・鉄棒も行う。

### 元気! 健やか体操

全12回  
定員15名  
受講料 9,300円

●金曜日 13:00~14:30  
●対象:一般男女

4月 6・13・20・27  
5月 11・18・25  
6月 1・8・15・22・29

現代病の予防・改善の為に体力を向上させていくプログラム。最初と最後に体力測定を行い、目標を持ちながら体力向上を目指す。

### 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

4月 11・18・25  
5月 16・23・30  
6月 6・13・20・27

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)

※小学2年生以下のお子様(運動教室除く)は、原則保護者同伴をお願いします。

※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、その後の治療費については自己の責任における対応をお願いします。
- 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。



©兵庫県2007

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)

# 第I期 4月～6月 武道教室

## 受講料一覧

5歳～中学生以下	2,200円
一般 (高校生以上)	4,400円
入門教室(柔道・剣道)	中学生以下 1,750円 高校生以上 3,500円

## 姫路藩古武道

4/21<sup>土</sup>  
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。

受講料無料・参加申込不要

- 対象 / 5歳以上
- 講師 / 姫路藩古武道保存会の方々

## 剣道稽古会

「県民道場」の名前が  
変わりました!

4月 7・14・21

5月 26

6月 23・30

対象 / 小学校3年生以上の経験者  
土曜日 / 10:00～11:30

料金 / 中学生以下 1回 200円

高校生以上 1回 450円

## 剣道



大きな声は元気の元!!  
心身共にきたえましょう。

入門(初心者)教室

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	水曜日 / 17:00～18:30
4月 11・18・25	
5月 9・16・30	
6月 13・20	

経験者対象の剣道教室です。  
上達、昇段を目指す方に!

錬成(経験者)教室

全8回	定員20名
対象 / 小学校3年生～中学生 一般	水曜日 / 18:30～20:00
4月 11・18・25	
5月 9・16・30	
6月 13・20	

女性だけの剣道教室!  
初心者歓迎!

女性教室 ①

全8回	定員10名
対象 / 女性(基本動作)	木曜日 / 9:00～10:30
4月 12・19	
5月 10・17・24	
6月 7・14・21	

女性だけの剣道教室!  
経験者の方に!

女性教室 ②

全8回	定員20名
対象 / 女性(応用動作)	木曜日 / 10:30～12:00
4月 12・19	
5月 10・17・24	
6月 7・14・21	

## 柔道



基礎を安全に身につけることが出来ます。

入門(初心者)教室

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	水曜日 / 17:00～18:30
4月 18・25	
5月 9・16・23	
6月 6・13・20	

経験者対象の柔道教室です。  
上達、昇段を目指す方に!

錬成(経験者)教室

全8回	定員10名
対象 / 小学校3年生～中学生 一般	水曜日 / 19:00～20:30
4月 18・25	
5月 9・16・23	
6月 6・13・20	

## 合気道

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。

火曜教室

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	火曜日 / 10:00～11:30
4月 3・10・17・24	
5月 8・29	
6月 5・19	

土曜教室

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	土曜日 / 18:00～19:30
4月 7・21	
5月 12・20・27	
6月 16・23・30	

※赤字は日曜日開催

## 居合道

日本刀(居合刀)を通じて、礼節を学び、心身の鍛錬そして人間形成に居合道を!

全8回	定員10名
対象 / 高校生以上	木曜日 / 19:00～20:30
4月 5・12・19・26	
5月 10・24	
6月 14・28	

## 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。

全8回	定員10名
対象 / 5歳～	火曜日 / 10:00～11:30
4月 10・17・24	
5月 15・22・29	
6月 12・19	

## 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!

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	水曜日 / 19:00～20:30
4月 11・18・25	
5月 9・16・23・30	
6月 6	

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	金曜日 / 19:00～20:30
4月 6・13・20・27	
5月 11・18・25	
6月 8	

## 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。

全8回	定員20名
対象 / 5歳～	火曜日 / 10:00～11:30
4月 3・10・17・24	
5月 8・15・22・29	

全8回	定員10名
対象 / 5歳～	土曜日 / 18:30～20:00
4月 7・22・28	
5月 13・19	
6月 9・23・30	

※赤字は日曜日開催

## 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!

全8回	定員10名
対象 / 5歳～	火曜日 / 10:00～11:30
4月 10・24	
5月 8・22・29	
6月 5・19・26	

## 弓道

弓道は老若男女が  
楽しめるスポーツです。

全8回	定員20名
対象 / 中学生以上	火曜日 / 18:30～20:00
4月 10・17・24	
5月 8・15・29	
6月 12・19	

※講師の都合で日時変更をする場合は、教室中にお知らせいたします。欠席された方は各自でご確認をお願い致します。

## 兵庫県立武道館

TEL 079-292-8210  
FAX 079-292-9210

MAIL budokan@hyogokenritsu-budokan.jp  
URL http://www.hyogokenritsu-budokan.jp

兵庫県立武道館



でも情報を発信中!



お申込み・  
お問い合わせは  
こちらまで