

第Ⅲ期 10月～12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(剣道)	中学生以下 1,750円 一般 3,500円

初心者も経験者も
大歓迎!
各種武道教室の
ご案内!!



姫路藩古武道

10/28日

14:00～16:00

柔術・棒術・半棒術を主にを行います。「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



「県民道場」の名前が変わりました!

剣道稽古会

10月	6・13・20
11月	24
12月	1・8
対象	小学校3年生以上の経験者
土曜日	10:00～11:30
講師	岩崎 真由美・長谷川 嘉則
料金	中学生以下 1回 200円
一般	1回 450円

大きな声は元気のもと!!
心身共にきたえましょう。

全8回 定員20名

対象/5歳～
水曜日/17:00～18:30
講師/岩崎 真由美・新田 真弓

10月 10・17・24

11月 7・14・21

12月 5・12

入門(初心者)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!

全8回 定員20名

対象
①小学校3年生～中学生(経験者)
②一般(経験者)
水曜日/18:30～20:00
講師/①岩崎 真由美・新田 真弓
②宮脇 信武・榎 忠夫

10月 10・17・24

11月 7・14・21

12月 5・12

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
講師/松岡 陽子

10月 2・16・23・30

11月 13・20

12月 4・11

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
講師/伊澤 啓介

10月 3・10・17・24・31

11月 7・14・21

水曜教室

金曜教室

全8回 定員20名

対象/5歳～
金曜日/19:00～20:30
講師/伊澤 啓介

10月 5・12・19・26

11月 9・23・30

12月 7

柔道



武道を通して、精神的、
身体的に成長できる教室です!

全8回 定員10名

対象
小学校3年生～中学生
金曜日/19:00～20:30
講師/藤本 栄二

10月 5・12・19・26

11月 9・30

12月 7・14

子ども教室

大人教室

経験者対象の教室です。
上達、昇段を目指す方に!

全8回 定員10名

対象/一般
水曜日/19:00～20:30
講師/藤本 栄二

10月 3・10・17・24・31

11月 7・14・21

合気道

合気道の稽古を通して正しい姿勢の持つ
ている生き方を、身につけていきます。

全8回 定員20名

対象/5歳～
火曜日/10:00～11:30
講師/中尾 真吾

10月 16・23

11月 13・20・27

12月 4・11・18

火曜教室

土曜教室

全8回 定員20名

対象/5歳～
土曜日/18:00～19:30
講師/山田 芳朗・佐藤 明

10月 6・20・27

11月 4・24

12月 1・15・23

※赤字は日曜日開催

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
講師/田中 康博

10月 2・16・23・30

11月 6・13・20・27

火曜教室

土曜教室

全8回 定員10名

対象/5歳～
土曜日/18:30～20:00
講師/田中 康博

10月 6・13・20・28

11月 4・10

12月 1・15

※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
講師/諸岡 祥紀

10月 2・16・30

11月 6・20・27

12月 4・18

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
講師/魚住 剛・大谷 直樹

10月 2・16・30

11月 13・20・27

12月 11・18

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



お申込み・
お問い合わせは
こちらまで

(平成30年6月1日から名称が変わりました)
ウイंक武道館 (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

ウイंक武道館



でも情報を発信中!



第Ⅲ期 10月～12月 受講生募集

ウイंक 武道館

知ろう武道！
行こう武道館！

第Ⅲ期〈10・11・12月分〉
各種講座の申込み・受付は

9月4日(火)

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9月4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。

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

10月 17・24・31

11月 14・21・28

12月 5・12

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**

●火曜日
13:00～14:00
●対象:一般男女

10月 16・23・30

11月 6・13・20・27

12月 4

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

10月 19・26

11月 2・9・16・30

12月 7・14

身体の内側の筋肉と柔軟性向上を目指すクラスです。

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

10月 12・19・26

11月 2・9・16・30

12月 7・14 1月 11・18・25

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

10月 10・17・24・31

11月 7・14・21・28

12月 5・12

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。

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)

10月 10・17・24・31

11月 7・14・21・28

12月 5・12

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。

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ください。

- 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。
※各教室、2名以上からの開講となります。ご了承ください。

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。
- 開講日当日からのキャンセルは、返金できません。ご了承ください。



©兵庫県2007

(平成30年6月1日から名称が変わりました)

ウイंक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

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)