

令和6年度
第Ⅲ期
10月～12月

受講生
募集

9/3(火)
受付開始

兵庫県立 武道館

武道教室

少林寺拳法

強くなる事により、自信と勇気と行動力、そして慈悲心を備えた社会で役立つ人を育てる人づくりの修行をめざす。

全8回 定員20名

対象/小学生以上

①火曜日/19:00～20:30

②土・日/18:00～19:30

講師/伊澤 啓介

受講料/中学生以下 2,500円

高校生以上 5,000円

火曜日 10月 8・22・29

11月 12・19・26

12月 3・10

土・日 10月 6・13・27

11月 17・24

12月 1・15・22

※稽古会が、土・日教室の1回目から6回目に同時開催されます。

剣道初級



あいさつ!へんじ!剣道の教えを生活にいかそう!

全8回 定員20名

対象/5歳以上

水曜日/17:00～18:30

講師/岩崎 真由美

10月 9・16・23・30

11月 13・20・27

12月 4

受講料/中学生以下 2,000円

高校生以上 4,000円

入門教室

弓道初級

ストレス発散にそして、真剣に楽しく練習しています。

全8回 定員20名

対象/中学生以上

水曜日/19:00～20:30

講師/大谷 直樹・南都 明彦

10月 9・23・30

11月 13・20・27

12月 4・11

受講料/中学生 2,500円

高校生以上 5,000円

初級教室

柔道入門

柔道を通してココロとカラダを鍛えよう!

全8回 定員20名

対象/5歳以上

土・日/10:00～11:30

土曜日/18:00～19:30*

講師/藤本 栄二

10月 6・12・19・26*

11月 9・16

12月 7・14

受講料/中学生以下 2,000円

高校生以上 4,000円

入門教室

居合道

伝統武道を通して健康と健全な精神力を身に付けよう。

全8回 定員10名

対象/①親子(小学4年生～6年生)

②中学生以上

木曜日/19:00～20:30

講師/橋本 正雄

10月 10・17・24・31

11月 7・14

12月 5・12

受講料/

①親子 5,800円(子ども1人につきその親一人)

②中学生 2,500円 高校生以上 5,000円

お申し込み方法・ご注意事項

①「兵庫県電子申請システム」にご登録いただき、電子システムから各講座へお申込みください。

●申請のみでは受講できませんので、ご注意ください。

●各教室、2名以上からの開講となりますので、ご了承ください。

●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いたします。

兵庫県電子申請システムはこちら▶



②参加者は、先着順に受付・決定します。

※なお、前期から引き続き受講される方を優先しますので、新規にお申込みをいただきましてもご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

●定員欄に「*」と記載のある教室は、継続受講の方が多く、早期に定員に達する可能性があります。その場合はキャンセル待ちでの受付となります。

●健康に不安のある方、妊娠中の方などは、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いたします。

●各教室とも悪天候や講師の都合等により日程を変更することがあります。原則として当館から電話連絡等はいりませんので、館内掲示板及び武道館のホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。詳しくは「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・提示することはありません。

●初回開講日以降のキャンセルは、返金できません。ご了承ください。

兵庫県立武道館

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

Mail:budokan@hyogo-sports.jp

兵庫県立武道館



剣道錬成

剣道の経験者対象の教室です。健康増進や上達、昇段を目指す方に!

錬成教室 (少年・一般)

全8回 定員20名

対象/①小学3年生~中学生
②高校生以上
水曜日/①②18:30~20:00
講師/①岩崎 真由美
②中田 善幸

10月 9・16・23・30

11月 13・20・27

12月 4

受講料/①2,500円
②5,000円



初めての方もblankのある方も女性目線で稽古をしましょう。

全8回 定員10名 @20名

対象/高校生以上 女性
①木曜日/9:00~10:30
②木曜日/10:30~12:00
講師/①②岩崎 真由美

10月 10・17・24・31

11月 7・14・21

12月 5

受講料/5,000円

なぎなた



楽しく、正しいなぎなたで心も体もいきいきと!

全8回 定員10名

対象/小学生以上
①火曜日/10:00~11:30
②金曜日/18:30~20:00
講師/松田 佐知子

火曜日 10月 1・8・22

11月 12・19

12月 3・10・17

金曜日 10月 4・11・18

11月 1・15・29

12月 6・13

受講料/中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

空手道

伝統を生かして、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/中学生以上
火曜日/10:00~11:30
講師/名倉 義人・上山 陽子

10月 1・8・22・29

11月 12・19

12月 3・17

受講料/中学生 2,500円
高校生以上 5,000円

姫路藩古武道

柔術と棒術を中心に技と体さばきを習得します。

対象/5歳以上
土・日/14:00~16:00
講師/長濱 秀春

申込不要

10月 6・14(月・祝)

11月 2・9

12月 8・15

受講料/無料

太極拳



ゆっくり、ゆったり、リラックス太極拳。深い呼吸と穏やかな気の流れを味わってみませんか。

全8回 定員20名 @10名

対象/小学生以上
①火曜日/10:00~11:30
②土曜日/18:30~20:00
講師/田中 康博

火曜日 10月 1・8・22・29

11月 12・19・26

12月 3

土曜日 10月 5・12・26

11月 9・30

12月 7・14・21

受講料/中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

合気道

若干名



身体も気持ちも丁寧にほぐしましょう。楽しく稽古して氣力を充実させ、健康に毎日を過ごしていきましょう!

全8回 定員20名

対象/小学生以上
①火曜日/10:00~11:30
②土・日/18:00~19:30
講師/①中尾 眞吾
②山田 芳朗

火曜日 10月 1・8・22・29

11月 12・19・26

12月 3

土・日 10月 5・20・27

11月 9・16・24

12月 1・7

受講料/中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

弓道錬成(経験者のみ)

全8回 定員25名

対象/中学生以上
火曜日/①18:20~19:40
②19:40~21:00
講師/大谷 直樹・南都 明彦

10月 8・22・29

11月 12・19・26

12月 3・10

受講料/中学生 3,000円
高校生以上 6,000円

錬成教室

剣道稽古会(経験者のみ)

休日は上達のチャンス!!
基礎を固め、技術を磨く稽古会!

対象/小学3年生~中学生(経験者)
高校生以上(経験者)
土曜日/10:00~11:30
講師/長谷川 嘉則・岩崎 真由美

10月 5・12

11月 9・16

12月 7・14

受講料/中学生以下 1回 250円

高校生以上 1回 500円

柔道稽古会(経験者のみ)

対象/小学3年生~一般(経験者)
水曜日/18:45~20:15
講師/藤本 栄二

10月 2・23

11月 13・20・27

12月 4・11・18

受講料/中学生以下 1回 250円

高校生以上 1回 500円

少林寺拳法稽古会

対象/小学3年生~一般(経験者)
日曜日/18:00~19:30
講師/伊澤 啓介

10月 6・13・27

11月 17・24

12月 1

受講料/中学生以下 1回 250円

高校生以上 1回 500円

トレーニング教室

ピラティス 若干名



悪い姿勢を良い姿勢に整えて、痛みなく動ける身体づくりのお手伝いをします。

全8回 定員10名

対象/高校生以上
火曜日/①14:00~15:00
②15:15~16:15
講師/石井 幸佳

10月 1・22・29

11月 12・19・26

12月 3・17

受講料/5,000円

シェイプアップファイト



リズムに合わせて全身を動かす有酸素運動や、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングなど、様々な種目のトレーニングを行うことで、筋力アップ・身体機能向上を目的としています。

全8回 定員15名

対象/高校生以上
水曜日/13:30~14:30
講師/古野 佑弥

10月 9・16・23

11月 6・13・20

12月 4・11

受講料/5,000円

ヨガ

全8回 定員15名

対象/高校生以上
金曜日/①14:45~15:45
②16:00~17:00
講師/上川 由香里

10月 4・11・25

11月 8・22・29

12月 6・20

受講料/5,000円

様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、身体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることで、日常生活の心身のバランスを整えます。

幼児運動教室



鉄棒、跳び箱、マット運動を中心に多くの運動を体験することで、運動機能の向上や体を動かす楽しさを知るきっかけ作りを行っています。また、ドッジボールや縄跳びなど、学校でおこなう競技も取り入れています。
※ご自分に合ったレベルがありますので、見学をおすすめします。年齢が違う子ども達で運動能力を合わせる必要があるためです。

全8回 定員15名

対象/幼児(3・4・5歳)
水曜日/15:30~16:30
講師/トレーニング講師

10月 9・16・23

11月 6・13・20

12月 4・11

受講料/5,000円

小学生運動教室



全8回 定員15名

対象/小学1年生~3年生
水曜日/17:00~18:00
講師/トレーニング講師

10月 9・16・23

11月 6・13・20

12月 4・11

受講料/5,000円