

第Ⅲ期  
(10月～12月)  
受講生  
募集!

9月8日(火)  
9:00より受付開始

WJNK

兵庫県立武道館

# 武道館

## 姫路藩古武道

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
- 時間 / 13:00～16:00

10月11日(日) 受講料無料  
11月1日(日) 参加申込不要

## トレーニング講座

### ヨガ (I・II)

身体の内側の筋力増強と柔軟性向上!

対象: 一般男女  
金額: 11,000円

全6回  
定員15名  
¥4,200

### シェイプアップファイティング

有酸素運動で効果的にシェイプアップ!

対象: 一般男女  
金額: 11,000円

全6回  
定員15名  
¥4,200

### ピラティス

めざせ、姿勢改善!

対象: 一般男女  
金額: 11,000円

全6回  
定員15名  
¥4,200

新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、引き続き第3期のトレーニング講座を中止させていただきます。

### 小学生運動教室

¥8,800

体を動かすだけでなく、認知力・記憶力

全10回 | 定員15名  
対象: 小学1年生～3年生  
金額: 17,500円～18,000円

10月 7・14・21・28  
11月 4・11・18・25  
12月 2・9

### 幼児運動教室

¥8,800

運動で遊ぶだけでなく、運動能力

全10回 | 定員15名  
対象: 幼児(3～4歳児)  
金額: 15,000円～18,000円

10月 7・14・21・28  
11月 4・11・18・25  
12月 2・9

お申込・お問合せは裏面をご確認ください >>> 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8日の午前9時よりも前に着いたものは受付が出来ませんのでご注意ください。

### 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、受講料をお支払い又は、お振込みいただく場合は、9月8日(火)以降にお願いいたします。  
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、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処をお願いいたします。
- 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ください。)  
【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たしませんので、館内掲示板及び武道館のホームページをご覧いただくか、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。
- 開講日当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

# 剣道稽古会

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

10月 4・18・31  
11月 7・14 12月 5  
※赤字は日曜日 ※10月18日は18:00~19:30  
料金/  
・中学生以下 高校生以上  
1回 200円 1回 450円

# 剣道



大きな声は元気の元!!心身共に鍛えましょう。

## 入門(初心者)教室

全8回 定員20名  
対象/5歳~一般  
水曜日/17:00~18:30  
講師/岩崎 真由美・新田 真弓  
10月 7・21  
11月 4・11・18  
12月 2・9・16

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①小学3年生~中学生(経験者)  
②高校生~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中田 善幸・榎 忠夫  
10月 7・21  
11月 4・11・18  
12月 2・9・16

女性だけの剣道教室!

## 女性教室

全8回 定員①10名②20名  
対象/①一般女性(基本動作)  
②一般女性(応用動作)  
木曜日/①9:00~10:30  
②10:30~12:00  
講師/岩崎 真由美  
10月 1・8・22・29  
11月 5・12・19  
12月 3

# なぎなた



なぎなたで心も体もいきいきと!  
まずは、チャレンジしてください。

# 弓道



## 入門教室

全8回 定員20名  
対象/中学生~一般  
火曜日/18:10~19:20  
講師/魚住 剛大谷 直樹大谷 智  
10月 6・20・27  
11月 10・17  
12月 1・15・22

## 錬成教室

全8回 定員20名  
対象/中学生~一般  
火曜日/19:20~20:50  
講師/魚住 剛大谷 直樹大谷 智  
10月 6・20・27  
11月 10・17  
12月 1・15・22



# 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~一般  
火曜日/10:00~11:30  
講師/諸岡 祥紀  
10月 6・13・27  
11月 10・17  
12月 1・15・22

全8回 定員10名  
対象/5歳~一般  
火曜日/10:00~11:30  
講師/松田 佐知子  
10月 6・13・20・27  
11月 10・17  
12月 8・22

# 武道教室 第Ⅲ期 10月~12月

## 受講料一覧

5歳~中学生以下 2,250円  
一般(高校生以上) 4,500円  
中学生以下 一般  
入門教室 1,800円 3,600円

# 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。自信と勇氣と行動力が身につきます。

## 水曜教室

全8回 定員20名  
対象/小学生~一般(経験者)  
水曜日/19:00~20:30  
講師/伊澤 啓介  
10月 7・21・28  
11月 4・11・18・25  
12月 2

## 金曜教室

全8回 定員20名  
対象/小学生~一般(初心者)  
金曜日/19:00~20:30  
講師/伊澤 啓介  
10月 2・9・16・23・30  
11月 6  
12月 4・11

# 合気道

楽しく安全に学べる合気道教室。  
健康増進、体力アップにもお勧め。

## 火曜教室

全8回 定員20名  
対象/5歳~一般  
火曜日/10:00~11:30  
講師/中尾 眞吾  
10月 6・13・20  
11月 17  
12月 1・8・15・22

## 土曜教室

全8回 定員20名  
対象/5歳~一般  
土曜日/18:00~19:30  
講師/佐藤 明  
10月 3・10・17・31  
11月 7  
12月 5・6・20  
※赤字は日曜日

# 柔道



## 入門教室

全8回 定員20名  
対象/5歳~一般  
土曜日/10:00~11:30  
講師/藤本 栄二  
10月 3・10・17・24・31  
11月 7  
12月 5・12

## 錬成教室

全8回 定員20名  
対象/小学3年生~一般(経験者)  
水曜日/19:00~20:30  
講師/藤本 栄二  
10月 7・21・28  
11月 4・11・18  
12月 2・9



# 太極拳

## 火曜教室

全8回 定員20名  
対象/5歳~一般  
火曜日/10:00~11:30  
講師/田中 康博  
10月 6・13・20・27  
11月 10・17  
12月 1・8

## 土曜教室

全8回 定員10名  
対象/5歳~一般  
土曜日/18:30~20:00  
講師/田中 康博  
10月 3・17 ※赤字は日曜日  
11月 7・22・29  
12月 5・12・20

※講師の都合により日時を変更する場合は、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いたします。



お申込み・  
お問い合わせは  
こちらまで

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!