



受講生募集

武道教室

6/3(火)

受付開始



©兵庫県2007

令和7年度
第Ⅱ期
7月～9月

兵庫県立 武道館

兵庫県立大学との
特別企画!

食環境栄養課程の学生と
楽しく!&美味しく学ぶ!

食育セミナー

日時/幼児・小学生運動教室の教室
10回のうち2回に実施します。

第1回 8月6日 お話+試食
第2回 9月24日 ゲーム+試食

対象/幼児・小学生運動教室参加の
皆さま(保護者も含む)
内容/お客様の元気な成長のための食事、
スポーツ応援メニューの試食



©兵庫県2007

姫路藩古武道

受講料無料

世界遺産である姫路城より由来する古武道を通して、
小太刀・柔術・棒術の三本柱を中心に修練することにより、
日本古来よりの伝統武術を継承します。

対象/5歳以上	7月 6・21
土・日/14:00~16:00	8月 17・31
講師/長濱 秀春 柴田 拓郎	9月 27

※赤字は日・祝

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

7月	5・12*
8月	9・16*・30
9月	6・20*・27

受講料/中学生以下 2,200円
高校生以上 4,400円



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①20名 ②10名

対象/小学生以上
①火曜日/10:00~11:30
②土曜日/18:30~20:00
日曜日/18:00~19:30
講師/田中 康博

火曜日	7月 1・8・15・22 8月 12・26 9月 2・9
土・日	7月 6・20 8月 2・9・23・30 9月 6・27

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円

※赤字は日・祝

空手道

健康

健康のために楽しく学べる伝統空手道。
健康増進、護身術・体力アップ・老化防
止に最適!

全8回 定員10名

対象/一般(男・女)・初心者・シニア
火曜日/10:00~11:30
講師/名倉 義人・上山 陽子

7月	8・22・29
8月	12・25(月)
9月	2・9・30

受講料/一般(男・女)・初心者・シニア
5,500円

※青字は月曜

日本拳法

空手と柔道をミックスしたような格闘技
です。実践的な拳法を学んでみませんか。

全8回 定員10名

対象/小学生以上
金曜日/18:30~20:00
講師/岩尾 勤

7月	4・11
8月	1・8・22・29
9月	5・12

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円

お申込み方法・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。

- 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。
- 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・提示することはございません。
- 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(経験者のみ)

入門教室受講生がさらに剣道を楽しめるように指導を行います。

★新規の方は、お申し込み出来ません。第Ⅲ期(10月～)に入門教室を開講します。

錬成教室(中級)

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

7月 2・16・23

8月 6・27

9月 3・10・24

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円

全8回 定員20名

対象/①5歳以上
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・榎 忠夫

7月 2・16・23

8月 6・27

9月 3・10・24

受講料/①2,750円
②5,500円

女性教室(基本動作・応用動作)

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

7月 10・17・31

8月 14・28

9月 4・18・25

受講料/①②5,500円

少林寺拳法

強くなる事により、自信と勇気と行動力、そして慈悲心を持って社会で役立つ人を育てる人づくりの修行を目指します。

全8回 定員20名

対象/小学生以上
①木曜日/19:00～20:30(経験者)
②土・日/18:00～19:30(初心者)
講師/伊澤 啓介

7月 10・17・31

8月 7・28

9月 4・11・18

木曜日

7月 6・20

8月 3・17・24・31

9月 21・28

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円

なぎなた

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

7月 1・8・15・29

8月 5・26

9月 2・9

火曜日

7月 4・11・18

8月 8・22

9月 5・19・26

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500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30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 7月 1・8・22

8月 5・26

9月 2・9・30

土・日 7月 13・20

8月 2・9・17・24

9月 6・21

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円



居合道

全8回 定員20名

対象/①中学生以上
②親子(小学4年生～6年生)
木曜日/19:00～20:30
講師/橋本 正雄

7月 3・17・31

8月 14・28

9月 4・18・25

受講料/①中学生 2,750円
高校生以上 5,500円
②親子 6,400円
(子ども1人につきその親一人)



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

7月 8・15・22・29

8月 12・26

9月 2・9

受講料/中学生以下 3,300円
高校生以上 6,600円



柔道稽古会(経験者のみ)

対象/小学3年生～一般
水曜日/18:45～20:15
講師/藤本 栄二

©兵庫県2007

7月 9・16・23

8月 6・27

9月 3・10・17

受講料/中学生以下 1回 300円 高校生以上 1回 600円

剣道稽古会(経験者のみ)

対象/小学3年生～一般
土曜日/10:00～11:30
講師/岩崎 真由美・長谷川 嘉則

©兵庫県2007

7月 5・12

8月 2・23

9月 6・20

受講料/中学生以下 1回 300円 高校生以上 1回 600円

少林寺拳法稽古会(経験者のみ)

対象/小学3年生～一般
土・日/18:00～19:30
講師/伊澤 啓介

©兵庫県2007

7月 6・20

8月 3・17・24・31

9月 21・28

受講料/中学生以下 1回 300円 高校生以上 1回 600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
③16:30～17:30
講師/石井 幸佳

7月 8・15・22

8月 5・19・26

9月 9・30

受講料/5,500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、様々な種類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

7月 9・16・23

8月 6・20・27

9月 3・10

受講料/5,500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/田中 晶子

受講料/5,500円

様々なポーズを時間をかけてゆっくり行うことで、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。

7月 4・11・18

8月 1・22・29

9月 12・19

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。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。兵庫県立大学との特別企画で食育セミナーを実施します。(表面参照) ※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。年齢が違っても運動能力を合わせる必要があるのであります。

全10回 定員15名

対象/幼児(3・4・5歳)
水曜日/15:30～16:30
講師/武道館指導員

7月 16・23・30

8月 (6)・20・27

9月 3・10・17・(24)

受講料/5,500円
※()は食育セミナー

小学生運動教室



対象/小学1年生～3年生
水曜日/17:00～18:00
講師/武道館指導員

7月 16・23・30

8月 (6)・20・27

9月 3・10・17・(24)

受講料/5,500円
※()は食育セミナー