

令和6年度
第Ⅰ期
4月～6月

受講生
募集



新しい
自分に
出会う



兵庫県立
武道館

兵庫県立



初回日以降の開講日につきましては、HP及び当館受付にてご確認ください。

武道教室 3月12日(火) 9時より受付開始

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

初級教室
対象/中学生以上
水曜日/19:00～20:30
講師/大谷直樹・南都明彦
受講料/中学生 2,500円
高校生以上 5,000円
初回日/4月17日(水)

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

初級教室
対象/小学生以上
金曜日/18:00～19:30
講師/岩尾勤
受講料/中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円
初回日/4月12日(金)

少林寺拳法 開講日が土・日に変わりました。

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持っ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

初級教室
対象/小学生以上(初心者)
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
初回日/4月14日(日)



(通年料金) 第Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ期の受講料を一括でお支払いいただけます。その場合1割引になります。

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

入門教室
対象/5歳以上
土・日/10:00～11:30
講師/藤本栄二
受講料(通年料金)/
中学生以下 2,000円(7,200円)
高校生以上 4,000円(14,400円)
初回日/4月13日(土)

剣道入門



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

入門教室
対象/5歳以上
水曜日/17:00～18:30
講師/岩崎真由美
受講料/中学生以下 2,000円
高校生以上 4,000円
初回日/4月17日(水)

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。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。

③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、3月12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)ヒヨウゴケンスポーツキョウカイ

※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、お電話・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・提示することはございません。
- 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。

お問い合わせは
こちらまで

兵庫県立武道館

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

Mail:budokan@hyogo-sports.jp

URL https://www.hyogokenritsu-budokan.jp



剣道錬成(経験者のみ)

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!

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/18:30~20:00
講師/①岩崎 真由美
②中田 善幸・榎 忠夫
受講料(通年料金)/
①2,500円(9,000円)
②5,000円(18,000円)
初回目/4月17日(水)



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
受講料(通年料金)/
5,000円(18,000円)
初回目/4月11日(木)

居合道(親子受講あり)



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
受講料(通年料金)/
中学生 2,500円(9,000円)
高校生以上 5,000円(18,000円)
親子 5,800円(20,800円)
(子ども1人につきその親一人)
初回目/4月4日(木)

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/上山 陽子・名倉 義人
受講料(通年料金)/
中学生 2,500円(9,000円)
高校生以上 5,000円(18,000円)
初回目/4月16日(火)

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
受講料(通年料金)/
中学生 3,000円(10,800円)
高校生以上 6,000円(21,600円)
初回目/4月16日(火)

錬成教室



初回日以降の開講日につきましては、HP及び当館受付にてご確認ください。

少林寺拳法

全8回 定員20名

対象/小学生以上
火曜日/19:00~20:30
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
初回目/4月9日(火)

合気道

土日
キャンセル
待ち



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
受講料(通年料金)/
中学生以下 2,500円(9,000円)
高校生以上 5,000円(18,000円)
初回目/①4月9日(火)
②4月13日(土)

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氣の流れを味わって
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・日/18:30~20:00(土)
18:00~19:30(日)
講師/田中 康博
受講料(通年料金)/
中学生以下 2,500円(9,000円)
高校生以上 5,000円(18,000円)
初回目/①4月9日(火)
②4月14日(日)

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
受講料(通年料金)/
中学生以下 2,500円(9,000円)
高校生以上 5,000円(18,000円)
初回目/①4月16日(火)
②4月26日(金)

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
受講料/無料
初回目/4月14日(日)

申込
不要

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
受講料/
中学生以下 高校生以上
1回 250円 1回 500円
初回目/4月3日(水)

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/岩崎 真由美・長谷川 嘉則
受講料/
中学生以下 高校生以上
1回 250円 1回 500円
初回目/4月20日(土)

トレーニング教室

ピラティス

キャンセル
待ち



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
受講料(通年料金)/
5,000円(18,000円)
初回目/4月9日(火)



シェイプアップフェイティング



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/トレーニング講師
受講料(通年料金)/
5,000円(18,000円)
初回目/4月10日(水)

ヨガ

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。



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
受講料(通年料金)/
5,000円(18,000円)
初回目/4月5日(金)

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
受講料/5,000円
初回目/4月10日(水)

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
受講料/5,000円
初回目/4月10日(水)