

4月2日(火)

静岡県健康福祉交流プラザ

(旧静岡県総合健康センター)

OPEN

貸館施設

トレーニング

大腰筋プログラム

教室

4/7日 オープニングイベント

A会場

体育館

新しい感触に触れてみよう
ラケット試打会

無料

バドミントン
試打会

● 10:00~11:30

提供/ラケット
ジョブ富士

卓球
試打会

● 13:00~15:00

提供/サウキウ
スポーツ

みんなで遊ぼう♪
ポッチャ・
モルック体験会

体験会

● 10:00~11:30

無料
どなたでも

販売会

● 10:00~15:30

授産品
地産地消お野菜
販売会

B会場

研修室・会議室

教室体験会

400円/回 先着順 4/6(土)17:00迄に
TELにてお申込み下さい

①美文字体験
● 9:30~10:30
● 定員/10名
● 会場/会議室

②ZUMBA
● 9:45~10:15
● 定員/15名
● 会場/研修室

③ビューティヨガ
● 10:30~11:00
● 定員/15名
● 会場/研修室

④フラ
● 11:15~11:45
● 定員/8名
● 会場/会議室

⑤からだリセット
● 11:15~11:45
● 定員/15名
● 会場/研修室

⑥セルフメンテナンス
● 12:00~12:30
● 定員/8名
● 会場/会議室

⑦はじめてステップ
● 12:00~12:30
● 定員/15名
● 会場/研修室

⑧バランスボディメイク
● 14:00~14:30
● 定員/8名
● 会場/会議室

⑨ボディメイク
● 14:00~14:30
● 定員/15名
● 会場/研修室

⑩コンティンエングストリッチ
● 14:45~15:15
● 定員/8名
● 会場/会議室

⑪パーソナルエアロ
● 14:45~15:15
● 定員/15名
● 会場/研修室

⑫美尻 EX
● 15:30~16:00
● 定員/8名
● 会場/会議室

⑬ダンスエアロ
● 15:30~16:00
● 定員/15名
● 会場/研修室

⑭リバ☆リフレッシュ
● 9:45~10:15
● 定員/20名

C会場

健康筋力づくり研究室

大腰筋マシン体験会

400円/回 先着順 4/6(土)17:00迄に
TELにてお申込み下さい

⑮
● 10:30~
11:00
● 定員/5名

⑯
● 11:00~
11:30
● 定員/5名

⑰
● 11:30~
12:00
● 定員/5名

⑳
● 13:30~
14:00
● 定員/5名

⑲
● 14:00~
14:30
● 定員/5名

㉑
● 14:30~
15:00
● 定員/5名

D会場

トレーニングルーム

★トレーニングルーム無料開放
★体組成計測定

E会場

体育館前

キッチンカーが
やってくる!

● 10:00~15:00

三島市谷田 2276 番地 TEL 055-973-7000

開館時間: 9:00~21:00 休館日: 毎週月曜日・年末年始

<https://shizuoka-koryu-plaza.com>

指定管理者/シンコースポーツ・静岡ビル保養グループ



4月スタート! 運動教室・カルチャー教室各種 受講者募集

大腰筋プログラム教室 (旧:Sフィット教室) 全11回

東京大学名誉教授・小林寛道先生が開発した、理論に基づいたトレーニングマシンを使用し、頭と体の連携を活性化させ、日常生活やスポーツにおける身のこなしや、動作の質の改善を促すプログラムです。

・ビギナー(はじめてコース)
・アドバンス(フォローアップコース)となります。
※以前Sフィット教室にご参加頂いていた方はどちらのコースでも申込可能となります。
初めての方はビギナーコースにお申込みください。

時間	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	01 ビギナー 9:10~10:30	13 アドバンス 9:10~10:30	05 ビギナー 9:10~10:30	17 アドバンス 9:10~10:30	08 ビギナー 9:10~10:30	20 アドバンス 9:10~10:30
11:00	10 アドバンス 10:40~12:00	03 ビギナー 10:40~12:00	15 アドバンス 10:40~12:00	07 ビギナー 10:40~12:00	19 アドバンス 10:40~12:00	09 ビギナー 10:40~12:00
12:00						
13:00						
14:00	02 ビギナー 13:30~14:50	14 アドバンス 13:30~14:50	06 ビギナー 13:30~14:50	18 アドバンス 13:30~14:50		
15:00						
16:00	11 アドバンス 15:00~16:20					
17:00						
19:00						
20:00	12 アドバンス 19:15~20:35	04 ビギナー 19:15~20:35	16 アドバンス 19:15~20:35			
21:00						

日	月	火	水	木	金	土	日
4月	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
5月			1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
6月						1	
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

【対象】中学生以上で医師による運動制限のない方 【料金】8,000円
※体重制限があるため、制限(100kg)を越える方はご参加いただけません。

教室開催日 休館日

スポーツ・カルチャー教室

教室名	対象	人数	曜日	時間	定員	料金	指導内容
軽スポ①	一般成人	30	火	9:30~10:30	15	6,000円(全10回)	
軽スポ②	一般成人	31	火	14:00~15:00	15	6,000円(全10回)	軽スポーツや体操で楽しくカラダを動かして健康づくり。汗を流しましょう。
軽スポ③	一般成人	32	火	15:15~16:15	15	6,000円(全10回)	
楽ちんリズムフラダンス	フラ初心者 一般成人	33	火	10:45~11:45	10	8,000円(全10回)	フラ初めての方へ!曲に合わせ体を動かしてココロとカラダを元気にしましょう。
大人HIPHOP	中学生~一般成人	34	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)	ステップやリズムの取り方を中心に行い、応用を取り入れた練習をおこないます。
はじめてバドミントン	一般成人(初心者)	35	水	9:15~10:45	15	8,500円(全10回)	初めての方・もう一度始めたい方を対象に、基礎から学びゲームを楽しむように導きます。
スキルアップバドミントン	一般成人(中級)	36	水	10:50~12:20	15	9,000円(全10回)	経験者を対象にゲーム戦略など、ゲームを見据えた技術向上を目指します。
卓球レベルアップ	一般成人	37	水	9:30~11:30	10	9,000円(全10回)	マンツーマン指導で技術向上を高め、サーブやバックハンドなどゲームに役立つ練習を行います。
リンパ☆リラクゼーション	一般成人	38	水	15:15~16:15	20	8,000円(全10回)	身体のスイッチをスムーズにオフに切り替えるためのエクササイズ。リンパの滞りを開放にむかわせ、心地よい眠りに誘います。目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させましょう。
すこやかストレッチ	一般成人	39	木	11:00~12:00	20	8,000円(全10回)	肩こり・腰痛・膝痛などで悩んでいる方、カラダの調子を整えて改善しましょう。
健康体操元気フラ	一般成人(経験者)	40	金	13:00~14:00	15	8,000円(全10回)	フラ経験者・また習ってみたい方向け。健康体操を取り入れ元気で過ごしたい方へ。
リンパ☆リフレッシュ	一般成人	41	日 (第1・3)	9:30~10:30	20	3,200円(全4回)	リンパの流れに沿った筋刺激で身体の深部のサビつきを取り除き、老廃物を流すことで眠っている活力を目覚めさせます。呼吸と共にストレスをはき出して心身をリフレッシュさせましょう。
子供スポーツ教室							
親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500円(全10回)	親子で楽しく、いろいろな運動で元気なカラダを作ろう。
すこやかキッズ	3歳~5歳	51	火	13:00~13:45	10	7,500円(全10回)	鉄棒、マット、ボール運動、かけっこなど多種多様な運動あそびを取り入れ楽しみながら運動に取り組みます。
ジュニアHIPHOP①	年少~小学3年生	52	火	17:30~18:30	25	7,500円(全10回)	
ジュニアHIPHOP②	小学3年生~6年生	53	火	18:45~19:45	25	7,500円(全10回)	音楽に合わせて、HIPHOPのリズムの取り方、ステップのノリを楽しみながらカラダを動かします。
キッズ体操	年少~未就学児	54	金	15:30~16:30	15	8,000円(全10回)	
ジュニア体操	年長~小学6年生	55	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)	マット・跳び箱・鉄棒を楽しみながら運動能力・バランス感覚を向上させよう。
走り方教室	145cm以上の 小学4年生~一般成人	56	土	13:30~15:00	15	8,000円(全10回)	運動が苦手な方から、自己ベストを目指している方まで。認知機能動作マシンを使って身体の正しい走り方を習得しながら、ランニングコースで走りの基礎を学びます。
大人カルチャー教室							
フラワーアレンジメント	一般成人	60	木 (第3)	13:30~16:00	10	6,500円(全5回)	アレンジメントが初めての方も、お花に触れて生活に豊かさをプラスしましょう。 別途材料費3,300円(毎回)初めて参加の方は容器代プラスで4,400円(初回のみ) 開催日:4/18・5/16・6/20・7/18
あこがれ美文書道	一般成人	61	金	10:00~11:00	10	6,500円(全5回)	大切な書類は手書きで。氏名・住所・祝儀額など身近なものから練習し、ゆっくり書道を行います。

日	月	火	水	木	金	土	日
4月	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
5月			1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
6月						1	
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

スポーツ教室開催日
 美文書道開催日
 休館日

※定員人数に達した場合は、抽選になります。

随時体験可能教室有
途中参加有
受付にご連絡ください。

定期教室の申込み方法

【往信用表】 往復はがき記入例

往復 411-0801 ※記入しないでください

静岡県健康福祉交流プラザ
〒411-0801 静岡県静岡市清水区
静岡健康福祉交流プラザ

〒000-0000
すこやか太郎様

①ふりがな氏名 (郵便局の住所)
②生年月日・年齢・学年
③性別 ④住所
⑤電話番号
⑥緊急連絡先
⑦教室名・曜日・教室No

申込締切日

大腰筋プログラム 3/29(金)

スポーツ・カルチャー 4/5(金)

※当選結果は返信させていただきます。締切後、1週間経っても返信が届かない場合はご連絡ください。

- 1教室につき、ハガキ1通の申込。(申込多数の場合は抽選)
- 応募が少ない教室は開催を中止する場合があります。
- 当選者には持ち物等の詳細を返信ハガキにてお知らせします。
- 健康状態不安な方は、医師の許可を得てから申込ください。
- 消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

ココロもカラダも望ましい自分を手に入れよう!

フィットネス教室

事前予約不要

1回 800円

月額パス 3,000円

ヨガ・ストレッチ・エアロ・ZUMBAなど気軽に参加できるプログラム
火曜~日曜開催(先着順) ※スラックラインのみ予約制

健康維持やコンディションを整えるのに是非ご利用ください!

トレーニングルーム

1回 300円 (3時間迄)

月額パス 2,000円

有酸素運動や筋トレをサポートするマシンをご用意
※ベンチプレスなどフリーウエイトのお取り扱いはありません