

平成29年度

# 兵庫県立

# 武道館

BUDOKAN



第2期 7月~9月 受講生募集

第II期(7・8・9月分)

各種講座の申込み・受付は

**6/8** (木)

受付開始

午前9:00~

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。あらかじめご了承下さい。  
またFAX、メールで申込みの方は、受付時間が6月8日の午前9時以前のものには受付が出来ませんのでご注意下さい。

## 姫路藩 古武道講座

平成29年

**7/23** (日)

14時~16時

受講料  
無料



柔術・棒術・半棒術を主にを行います。  
『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の方々

## スタジオレッスン

今、人気のヨガ、自力整体などのレッスンがあります!! 1回チケット制です  
のでお気軽にご参加ください。  
その他無料のレッスンもごございます。

大人気!!

ヨガ、自力整体などの  
有料レッスン参加料(1回)

大人	310円
中高生	150円

※無料のレッスンは、トレーニングジムの  
利用料のみで参加できます。  
※高齢者割引あり。

## トレーニングジム

1回チケット制

低料金

入会金不要

回数券は  
1回分オトク!

3ヶ月で  
この値段です!

充実したトレーニングマシン完備!!

マッサージチェアなどのリラクゼーションルーム完備!  
1回チケット制ですので、初めての方、忙しい方はお気軽に!  
さらに続けたいという方にはお得な定期券、回数券もごございます!

### トレーニングルーム利用料金

	一般	中高生
1回	450円	200円
回数券(11枚)	4,500円	2,000円
定期券(3ヶ月)	8,100円	3,600円

※高齢者・障がい者割引制度あり。

## トレーニング講座

### シェイプアップ ファイティング

全8回 定員15名

- 水曜日  
13:30~14:30
- 対象:一般男女

受講料  
4,100円

パンチャキックを含む有酸素運動を行って、いざ脂肪燃焼!!思いっきり動いてストレス発散・メタボ解消効果も!

7月 5・12・19

8月 2・23・30

9月 6・13

### ヨガ

全8回 定員15名

- 金曜日  
14:45~15:45  
16:00~17:00
- 対象:一般男女

受講料  
4,100円

ヨガを通じて楽しみながら健康力を高めましょう。ゆっくりとした動作や呼吸法で、初めての方も安心して参加して頂けます。

7月 14・21・28

8月 4・25

9月 1・8・15

### 自力整体講座

全8回 定員15名

- 木曜日  
13:00~14:00
- 対象:一般男女

受講料  
4,100円

自分の力で無理なくほぐし、生活習慣を改善しましょう!

7月 6・13・20

8月 3・24・31

9月 7・14

### 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下さい。

- 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。

### お申込みの際は

- 予約完了後は、すみやかに受講料を当館にてお支払いいただくか、下記の口座にお振込みください。  
**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下さい。)  
【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
- 各教室とも講師の都合や悪天候等で日程を変更することがあります。その際は、館内掲示板および武道館のホームページでお知らせいたします。または、お問い合わせ下さい。原則、武道館から電話連絡等はいたしません。  
受講される方は必ず「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。

お申込み・  
お問い合わせは  
こちらまで

兵庫県立武道館



でも情報を発信中!

TEL **079-292-8210** FAX 079-292-9210  
 メール **budokan@hyogokenritsu-budokan.jp**  
 URL **http://www.hyogokenritsu-budokan.jp**

開講道場

**第1道場・第2道場**

〒670-0971 姫路市西延末504  
(姫路市手柄山中央公園内)

