



受講生募集 12/9(火) 受付開始

剣道初稽古 受講料無料

1月7日(水) 18:30~20:00
対象／小学3年生以上
講師／岩崎 真由美・中田 善幸

©兵庫県2007

柔道初稽古 受講料無料

1月4日(日) 10:00~11:30
対象／5歳以上
講師／藤本 栄二

©兵庫県2007

テコンドー

初心者を対象に安全で楽しく稽古ができるように指導を行います。

全8回 定員10名

対象／小学生以上
金曜日／19:00~20:30
講師／中谷 良生

1月 9・23
2月 6・20・27
3月 6・13・27

受講料／中学生 2,200円
高校生以上 4,400円

©兵庫県2007

剣道

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。

全8回 定員20名

対象／5歳以上
水・祝／17:00~18:30
講師／岩崎 真由美

1月 14・21・28
2月 11・25
3月 4・11・18

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、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。
- 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。



武道教室



姫路藩古武道

申込不要／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
土・日／14:00~16:00
講師／長濱 秀春
柴田 拓郎

1月 4・12(月・祝)
2月 15・28
3月 7・29

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
土曜日／10:00~11:30
土・日／18:00~19:30※
講師／藤本 栄二

1月 10・24※
2月 14※・21※・28
3月 7・21・29※

受講料／中学生以下 2,200円
高校生以上 4,400円



剣道

鍊成教室（少年・一般）

全8回 定員20名

対象／①5歳以上
②高校生以上
水・祝／18:30～20:00
講師／①岩崎 真由美
②中田 善幸

1月 14・21・28

2月 11・25

3月 4・11・18

受講料／①2,750円
②5,500円

全8回 定員10名②20名

対象／高校生以上の女性
①木曜日／9:00～10:30
②木曜日／10:30～12:00
講師／①②岩崎 真由美

1月 8・15・22

2月 12・19

3月 5・12・26

受講料／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年生と保護者)

木曜日／19:00～20:30

講師／橋本 正雄

1月 8・22

2月 12・19・26

3月 5・12・26

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人につき保護者一人)



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

1月 6・20・27

2月 6(金)・17

3月 3・17・31

受講料／5,500円

弓道鍊成(経験者のみ) 若干名

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

1月 6・20・27

2月 17

3月 3・10・17・24

受講料／中学生以下 3,300円
高校生以上 6,600円

合気道

若干名

身体も気持ちも丁寧にはぐしましょう。
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 真吾
②山田 芳朗

火曜日 1月 6・20・27
2月 17
3月 3・10・17・24

土・日 1月 18・25
2月 8・22・28
3月 1・7・14

受講料／中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500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10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 1月 6・20・27
2月 17
3月 3・10・17・24

土・日 1月 4・24・25
2月 22
3月 7・14・22・29

受講料／中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円



稽古会

受講料／
中学生以下 1回 300円
高校生以上 1回 600円

©兵庫県2007



柔道

対象／小学3年生～一般
水・祝／18:45～20:15
講師／藤本 栄二

1月 7・21・28
2月 11・25
3月 4・11・25

剣道

対象／小学3年生～一般
土・日・祝／10:00～11:30
13:30～15:00
講師／長谷川 嘉則・岩崎 真由美

1月 4
2月 11・28
3月 14・28

少林寺拳法

対象／小学3年生～一般
日曜日／18:00～19:30
講師／伊澤 啓介

1月 11・25
2月 8・15・22
3月 1・22・29

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

金曜日／15:00～16:00

講師／石井 幸佳

火曜日 1月 6・20・27
2月 3・17
3月 10・17・31

金曜日 1月 9・16・30
2月 6・13・20
3月 6・13

受講料／5,500円

シェイプアップファイティング



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／古野 佑弥

1月 14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11

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と行うことで、身体の歪みを矯正し、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。

1月 16・23・30
2月 6・20・27
3月 6・27

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、学校で行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。年齢が違う子どもも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20名

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

1月 7・14・28

2月 25

3月 4・11・18・25

受講料／5,500円

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

1月 7・14・28
2月 25
3月 4・11・18・25

受講料／5,500円