

武道教室

令和7年度 第Ⅲ期 10月～12月

受講生 募集

9/9(火) 受付開始



©兵庫県2007

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	10月 11
土曜日 / 14:00～16:00	11月 8・22
講師 / 長濱 秀春 柴田 拓郎	12月 6*

*は18:30～20:00

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
対象 / 5歳以上
水曜日 / 17:00～18:30
講師 / 岩崎 真由美
10月 8・15・22
11月 5・12・19
12月 10・17
受講料 / 中学生以下 2,200円 高校生以上 4,400円

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・日 / 18:00～19:30*
講師 / 藤本 栄二
10月 4*・11・12*・18
11月 1・22・29*
12月 6
受講料 / 中学生以下 2,200円 高校生以上 4,400円



弓道初級

ストレス発散に、そして真剣に楽しく練習しよう!

全8回 定員20名
対象 / 中学生以上
水曜日 / 19:00～20:30
講師 / 大谷 直樹・南都 明彦
10月 8・22・29
11月 12・19
12月 3・10・17
受講料 / 中学生 2,750円 高校生以上 5,500円



合気道

若千名

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	10月 7・21・28
	11月 11・18
	12月 2・9・16
土・日	10月 5・18・26
	11月 1・16・22・30
	12月 7
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▶



- 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

Mail:budokan@hyogo-sports.jp

兵庫県立武道館



剣道

全8回 定員20名

対象/①5歳以上
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

10月 8・15・22

11月 5・12・19

12月 10・17

受講料/①2,750円
②5,500円

錬成教室(少年・一般)

全8回 定員10名 @20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

10月 2・16・30

11月 6・13・20・27

12月 18

受講料/5,500円

女性教室(基本動作・応用動作)

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年生とその親)

木曜日/19:00~20:30

講師/橋本 正雄

10月 2・9・23・30

11月 6・13

12月 4・18

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)



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

10月 7・21・28

11月 11・18

12月 2・16・23

受講料/5,500円

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

10月 7・21・28

11月 11・18

12月 2・9・16

受講料/中学生以下 3,300円
高校生以上 6,600円

錬成教室

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20名 @10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 10月 7・21・28

11月 11・18

12月 2・9・16

土曜日 10月 4・11・18・26

11月 8・29

12月 7・14

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円



少林寺拳法

強くなる事により、自信と勇気と行動力、
そして慈悲心を備え持った社会で役立つ
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日曜日/18:00~19:30(初心者)
講師/伊澤 啓介

木曜日 10月 9・16・23・30

11月 6・13・20・27

12月

日曜日 10月 5・12・19・26

11月 9・23・30

12月 14

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円



©兵庫県2007

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

火曜日 10月 7・21・28

11月 11・18

12月 2・9・16

金曜日 10月 3・10・17・24・31

11月 7・21

12月 5

受講料/中学生以下 2,750円
高校生以上 5,500円

稽古会 (経験者のみ)

受講料/
中学生以下 1回 300円 高校生以上 1回 600円

柔道

対象/小学3年生~一般
水曜日/18:45~20:15
講師/藤本 栄二

10月 1・8・22・29

11月 12・19

12月 3・10

剣道

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

10月 4・11

11月 8・22

12月 6

©兵庫県2007



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

10月 5・12・19・26

11月 9・23・30

12月 14

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

10月 7・21・28

11月 11・18

12月 2・16・23

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
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

10月 8・22・29

11月 5・12・19

12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。

10月 10・24・31

11月 14・21・28

12月 5・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。

※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

10月 8・15・22

11月 12・19・26

12月 3・10

受講料/5,500円

小学生運動教室



全8回 定員20名

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

10月 8・15・22

11月 12・19・26

12月 3・10

受講料/5,500円