各種稽古会

● 参加資格

・下記に該当する経験者
月例は小学生以上（剣道・弓道・なぎなた、は中学生以上）（銃剣道は一般以上）
暑中・寒稽古は小学生以上（弓道・銃剣道は中学生以上）
初稽古は小学生以上（弓道のみ中学生以上）
・当館の武道教室に加入している方(月例は保険対象外)
・当館以外のスポーツ安全保険に加入し、団体として参加

● 参加料・・・無料

※受付は当日行いますので事前登録は不要です。

■ 暑中・寒稽古

種 目	時 間	暑中稽古	寒稽古
柔 道	(小学生)17:30～19:00	7/8(水)～7/10(金)	1/20(水)～1/22(金)
剣 道	(一般)19:00～20:30	7/1(水) ～ 7/3(金)	1/13(水) ～1/15(金)
弓 道	18:00～19:30	7/1(水) ～ 7/3(金)	1/13(水) ～1/15(金)
空手道	18:00～19:30	7/8(水)～7/10(金)	1/20(水)～1/22(金)
杖 道	18:00～19:30	7/1(水) ～ 7/3(金)	1/13(水) ～1/15(金)
なぎなた	18:00～19:30	7/8(水)～7/10(金)	1/20(水)～1/22(金)
合気道	19:00～20:30	7/1(水) ～ 7/3(金)	1/13(水) ～1/15(金)
銃剣道	18:00～19:30	7/8(水)～7/10(金)	1/20(水)～1/22(金)
相 撲	17:30～19:00	7/1(水) ～ 7/3(金)	

■ 月例稽古

種 目	曜 日	時 間
柔道	第1火曜日	19:00～20:00
剣道	第1木曜日	
弓道	第1火曜日	9:00～17:00
空手道	第1月曜日	18:00～19:30
なぎなた	第1水曜日	14:00～16:00
相撲	第1日曜日	9:00～12:00
銃剣道	第2月曜日	13:00～17:00
合気道	第2月曜日	19:00～20:30

※5・7・1月を除く毎月実施、相撲は毎月
※事情により変わることがあります。

■ 新春初稽古 （1/4）

種 目	時 間
柔 道	9:30～11:30
剣 道	(小学生)9:30～10:30 (一般) 10:30～11:30
弓 道	9:30～11:30

施設利用上の注意

● 館内は、土足禁止です。1階玄関の下駄箱に入れるか、ビニール袋を用意して自己管理してください。
● 館内には、ゴミ箱等はありません。ゴミはすべて利用者が持ち帰ってください。
● 館内は、定められた喫煙場所以外は禁煙です。
● 道場内は、すべて飲食禁止です。食事は道場の観覧席、選手ラウンジ、会議室等指定された場所でお願いします。
● 終了時には、使用した用具を元の場所に戻し、清掃を行い、次の利用者のため現状復帰をしてください。

アクセス

● JR上尾駅東口下車　徒歩25分・タクシー約10分
● 埼玉新都市交通(ニューシャトル)原市駅または、沼南駅下車徒歩約20分
● 上尾駅東口から「ぐるっとくん」(原市循環)、水上公園入口下車
● 金土日祝日は上尾駅から武道館までの直行バス有り
● さいたま水上公園プール開園時は上尾駅から水上公園までバス運行(プール開園時は、プール駐車場は有料)

埼玉県立武道館

〒362-0032　上尾市日の出4-1877
TEL048-777-2400　　FAX048-777-2414
ホームページ　http://www.saitama-budoukan.jp/

令和２年度

埼玉県立武道館教室総合案内

武道教室

柔　道

相　撲

少林寺拳法

剣　道

空手道

なぎなた

弓　道

合気道

杖　道

健康教室

卓　球

民　踊

フォークダンス

ソフトバレーボール

短期教室

フィットネスヨガ

リンパ整体体操

スポーツ吹矢

ピラティス

子育て支援事業

親子ENJOYスポーツ

稽古会

・柔道・剣道・弓道・相撲・空手道・合気道・なぎなた・銃剣道・杖道

主　催：埼玉県立武道館
指導者：埼玉県立武道館委嘱講師（各連盟推薦者）
期　間：令和２年４月～令和３年３月（通年）

武道館教室 開催要項

■趣　　旨　青少年の健全育成や武道の振興を目的に武道教室及び心身の健康の保持・増進を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の具現化に資するため健康・短期教室を開催します。
（対象は各表参照）

■申 込 み　・県立武道館受付にある所定用紙に必要事項を記入し、該当するスポーツ安全保険料と受講料を添えて、窓口にて直接お申込みください。募集定員を超えている場合は、申し込みできません。
また、受講料・保険料は返金できません。
20時までにお申し込みお手続きをお済ませください。
・申込み期間：（定員になり次第締切ります。）　※休館日を除く

教室名	新規申込期間	継続者申込期間
武道教室	令和２年３月１０日(火)～２３(月)	令和２年２月１８日(火)～３月６日(金)
健康教室		

「６５歳以上」の方は年齢が証明できるもの
（運転免許証・保険証・パスポート）をお見せください。
※開講日以降でも、欠員があれば担当講師と相談し可能な範囲で随時受付けます。

■受 講 料

教 室 名	小・中学生	高校生	一般
武道教室（年間64回）	8,160円	14,140円	19,560円
武道教室相撲（年間16回）	2,040円		
武道教室（年間32回）	4,080円	7,070円	9,780円
健康教室（年間32回）			

■スポーツ安全保険料　競技の性格上、全員にスポーツ安全保険への加入を受講条件とします。

〈武道教室・健康教室〉

小・中学生	高校生以上	満６５歳以上
８００円	１，８５０円	１，２００円

※「スポーツ安全保険料」については、２種目から同一保険対応となります。
なお、年度途中に申し込む場合は、教室に参加できるのは申込みの次の日からになります。

■備　　考　・**天災地変や施設管理上危険がある場合、教室を中止することがあります。**
・**中止となった教室の代講日は設けられませんので、あらかじめご了承ください。**
・教室受講に**必要な道具等は、各自で準備**してください。

総合開講式　4月11日（土）　17:00～

種　目	対　象	募集人員	曜　日	時　間	実施回数	受講料	スポーツ安全保険料
柔　道	小学生	40人	火・木	17:30～19:00	６４回	小・中学 8,160円 高校生 14,140円 一般 19,560円	中学生以下 800円 高校生以上 1,850円 65才以上 1,200円
	一般（中学生以上）	40人		19:00～20:30			
剣　道	小学生	30人	火・木	17:30～19:00			
	一般（中学生以上）	40人		19:00～20:30			
弓　道	A　中学生以上	40人	水・金	13:30～15:00			
	B　中学生以上	40人	水・金	18:00～19:30			
	C　中学生以上	30人	木	10:00～11:30	３２回	小・中学 4,080円 高校生 7,070円 一般 9,780円	
空手道	小学生	40人	水	18:00～19:30			
	一般（中学生以上）						
少林寺拳法	小学生	20人	土	18:00～19:30			
	一般（中学生以上）						
なぎなた	小学生	30人	水	18:00～19:30			
	一般（中学生以上）						
杖　道	小学生	30人	金	18:00～19:30			
	一般（中学生以上）						
合気道	小学生	30人	金	19:00～20:30			
	一般（中学生以上）						
相　撲	小・中学生	20人	土	15:00～16:30	１６回	2,040円	800円

※日程詳細については、教室日程表を参照してください。

健康教室

種　目	対　象		募集人数	曜日	時　間	実施回数	受講料（年間）	スポーツ安全保険料
卓　球	A	一　般	70人	水	10:00～11:30	３２回	小・中学生 4,080円 高校生 7,070円 一般 9,780円	中学生以下 800円 高校生以上 1,850円 65才以上 1,200円
	B	小学生	50人	金	18:00～19:30			
		一　般						
民　踊	A	一　般	50人	火	13:30～15:00			
	B	一　般	50人	金				
フォークダンス	一　般		30人	金	13:30～15:00			
ソフトバレーボール			20人	金	10:00～11:30			

武道館セミナー

■ 概要
武道教室・健康教室・短期教室受講生および保護者などを対象に、教室時間内に各種セミナーを行います。
(無料)
※都合により、テーマが変更になる場合があります。

No.	テ　ー　マ
1	転倒予防ストレッチ
2	知っておきたい「健康になる食事」
3	ピラティス
4	知って防ごう熱中症
5	怪我予防ストレッチ
6	カラダを守る乳酸菌
7	骨盤腸整ウォーキング
8	リンパ整体体操

ピラティス（セミナー）

カラダを守る乳酸菌

知って防ごう熱中症

スポーツと栄養

リンパ整体体操

短期教室

・短期教室申込み期間：（定員になり次第締切ります）
☆前期　令和2年4月5日（日）～４月23日（木）　☆後期　令和2年9月1日（火）～9月19日（土）

種　目		対象	募集人数	曜日	時　間	期　間	実施回数	受講料	保険料
フィットネスヨガ	前期	一般	30人	火	10:30～12:00	5月～7月	各7回	各5,000円	800円
	後期					10月～12月			
リンパ整体体操	前期	一般	30人	木	13:30～15:00	5月～7月	各7回	各2,100円	800円
	後期					10月～11月			
スポーツウエルネス伏矢	前期	一般	30人	水	10:00～11:30	6月～7月	各6回	各1,600円	800円
	後期					10月～11月			
ピラティス	前期	一般	30人	水	10:30～11:30	5月～7月	各7回	各2,100円	800円
	後期					10月～12月			

※期間に若干変更のある場合がございます。

親子 ENJOYスポーツ

■ 概要　楽しく身体を動かす遊びや運動の楽しさを体験してもらい、健全育成と子育て支援の一環とする。
対　　象：2才～小学1年生のお子様と保護者　先着３０組　参加料無料
開 催 日：【前期】5月10日（日）スポーツフェア2020同日開催14:00～15:00「申込期間：4月4日（土）～5月6日（水）」
【後期】11月21日（土）10:00～11:30　「申込期間：10月25日（日）～11月15日（日）」
申込方法：参加者氏名/性別/住所/電話/生年月日を電話,メール,FAX等でお申込みください。