

前期 定期スポーツ教室



継続募集中!



前期 定期スポーツ教室のうち、定員に達していない教室について募集を継続しております。初心者の方でも無理なく参加できる内容ですので、ご興味のある方は当施設までお問い合わせください。定員に達しましたら締め切ります。
※開講途中の申込みの場合、受講料は終了回数分を減額いたします。



【一般・親子対象】

令和8年4月22日現在

教室名	対象者	内容	開催日程等	開催時間	募集人数	受講料
健康楽しくストレッチ	50歳以上	ストレッチの他、健康づくりのための様々な運動を行い筋肉に刺激を与えリラックスします。	5/11,18,25, 6/1,8,22,29, 7/6,13	月9回 12:30~13:25	募集締切	
健康ヨガ	一般	ヨガの基本動作を学び、心の癒し、充実感、運動の心地よさを目指します。	5/11,18,25, 6/1,8,22,29, 7/6,13	月9回 13:40~14:55	11名	2,970円
アクアエクササイズ	一般	浮力のある水中で膝や腰に負担をかけず、年齢や体力に合わせて運動ができます。	5/12,19,26, 6/2,9,16,23,30, 7/7	火9回 10:30~11:30	4名	5,760円
アクアエクササイズ(託児付)	一般(1歳以上未就園児)	託児付教室です。こころとからだをリフレッシュして、教室終了後は、託児室でゆっくり帰る準備をしていただけます。	5/12,19,26, 6/2,9,16,23,30, 7/7	火9回 10:30~11:30 (託児) 10:20~11:40	5組	7,020円
シェイプアップヨガ	一般	誰でもできるヨガに、筋力トレーニングの要素を入れ、柔軟性とシェイプアップを目指します。	5/13,20, 6/3,10,17,24, 7/1,8,15	水9回 13:30~14:30	5名	2,970円
バレトン&おなかシェイプ	一般	バレトンで身体機能の改善を目指します。また、お腹中心にシェイプアップを行います。	5/14,21,28, 6/4,11,18,25, 7/2,9,16	木10回 13:30~14:30	募集締切	
バウンドテニス	一般	テニスのミニ版競技です。基本ルールもテニスと同じで、どなたでも気軽に楽しめます。	5/8,22, 6/12,26, 7/10,24	金6回 9:45~11:45	10名	3,000円

【子ども対象】 ※水泳教室の重複申込みは出来ません。(月A・B・木A・Bの4教室)

教室名	対象者	内容	開催日程等	開催時間	募集人数	受講料
水泳-月A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	5/11,18,25, 6/1,8,15,22,29, 7/6,13	月10回 16:30~17:30	募集締切	
水泳-月B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	5/11,18,25, 6/1,8,15,22,29, 7/6,13	月10回 17:40~18:40	10名	6,000円
キッズ体操	幼児(年少~年長)	幼児期の発育発達に応じた運動(跳び箱・鉄棒等)で、楽しく身体を動かしながら、身体づくりをしましょう。	5/12,19, 6/2,9,16,23,30, 7/7,14	火9回 15:40~16:30	20名	5,850円
ジュニア体操	小学1~3年生	跳び箱・鉄棒等を中心に、身体を動かす面白さや楽しさを体感し、仲間づくりや身体づくりをしましょう。	5/12,19, 6/2,9,16,23,30, 7/7,14	火9回 16:45~17:45	募集締切	
水泳-木A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	5/14,21,28, 6/4,11,25, 7/2,9,16	木9回 16:30~17:30	募集締切	
水泳-木B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	5/14,21,28, 6/4,11,25, 7/2,9,16	木9回 17:40~18:40	募集締切	
小学生水泳(土)	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(土曜日開催)※開講期間長めです。	5/16,23,30, 6/6,13,20,27 7/4,11,	土9回 9:00~10:00	5名	7,200円
ジュニアソフトテニス(小学生の部)	小学3年生~6年生	技術を習得するとともに、ゲームを通じて楽しさや仲間づくりをし、協力・助け合いを学ぶことができる教室です。	5/16, 6/13,27, 7/18, 8/8 11/7,,21, 12/12,19, 1/16, 2/13,20	土12回 15:30~17:00	募集締切	
ジュニアソフトテニス(中学生の部)	中学生				募集締切	
ジュニア卓球	小学4年生~中学生	卓球の基礎練習を始め、技術・体力の向上を目的としたジュニア対象の教室です。	5/16,30, 6/13,27, 7/18, 11/7,21, 12/12, 1/16,23, 3/6,13	土12回 10:15~11:45	22名	6,000円



☆皆さまのご参加をお待ちしております。

