令和８年度　露橋スポーツセンター

後期 定期スポーツ教室



継続募集中！



後期 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 対象】

令和8年11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
健康楽らくストレッチ	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。	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月11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。	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月11回	13:40～14:55	16名	3,630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。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火12回	10:30～11:30	1名	7,680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。	12/2,9,16,23, 1/13,20,27, 2/3,10,17,24, 3/3	水12回	13:30～14:30	8名	3,960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。	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木12回	13:30～14:30	募集締切	
軽スポーツ（ラケットテニス等）	一般	誰でも手軽に楽しむことができるニュースポーツで、健康づくり・仲間づくりを目指します。	1/26, 2/2,9,16, 3/2,9	火6回	10:00～11:30	6名	1,980円

【子ども・親子対象】 ※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	定員	受講料
水泳−月A　※	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。（月曜日開催）	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月11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）	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月11回	17:40～18:40	11名	6,600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。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火12回	10:30～11:30（託児）10:20～11:40	募集締切	
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。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火12回	15:40～16:30	募集締切	
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。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火12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）	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木12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）	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木12回	17:40～18:40	3名	7,200円
わくわく親子水泳	知的障害のある小学1～3年生とその保護者	水泳の基礎をしっかり習得し、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。	12/2,9,16,23　1/6	水5回	16:30～17:30	4組	無　料
小学生フットサル	小学生	フットサルの基本動作やミニゲームなどで楽しく身体を動かしましょう。	1/8,22, 2/12,26, 3/12,26	金6回	16:50～17:50	10名	3,600円



