



令和8年度前期 スポーツ教室

受講生募集

◆対象：18歳以上の方

◆申込方法：体育館2階事務所にて申込用紙を受け取り、必要事項をご記入の上、各教室の申込受付開始日に体育館へお越しください
受付日以前のお申し込みはお受けできません

※申込受付開始日以降も受付は可能ですが、定員になり次第締め切ります

※電話でのお申し込みはお受けできません 代理の方によるお申し込みはお一人までです

※教室受講中に起きました怪我が保険の対象です(ご自宅から体育館までの往復路で起きた怪我に関しては保険の対象外です)
ただし、状況によっては保険が支払われない場合があります 詳しくは体育館までお問い合わせください



◆申込開始日の受付：午前8時30分より、西側入口玄関(スロープ側)にて整理番号札を配布します

その後、午前9時より2階の会議室にて申込み受付を開始いたします この日は申込用紙のみ提出していただき、

受講料は各教室開講第1回目に受付いたします 教室開始時間前に、当日設けます【受付場所】へお越しください

壮健体操

やさしいストレッチで身体をほぐし、音に乗せたりズミクな動きで心地良い汗を流して、楽々体づくり♪

水曜日 10:00~11:30
(4月1日より全10回)

受講料：5,000円 定員：70人
申込受付開始日：3月23日(月)

健康体操

年相応の指導内容で親しみやすく、習ったことは実践したくなります！とても明るい雰囲気 で女性に大人気♪

水曜日 13:30~15:00
(4月1日より全10回)

受講料：5,000円 定員：70人
申込受付開始日：3月23日(月)

エアロビクス

普段使わない筋肉を動かし、冷え性改善&デトックス！スマートなボディを作りましょう

水曜日 13:30~14:30
(4月1日より全10回)

受講料：5,000円 定員：30人
申込受付開始日：3月23日(月)

ヘルシーヨガ

いろいろなポーズで筋肉をほぐし、静かな動きで精神集中をはかります ゆっくりとした動きでじっくり体力向上☆

金曜日 13:00~14:30
(4月3日より全10回)

受講料：5,000円 定員：30人
申込受付開始日：3月23日(月)

ふれ愛体操

人と人との交流と笑いの中で、体力を自然につけていきます リズムあり、スピードありの内容です！

金曜日 13:30~15:00
(4月3日より全10回)

受講料：5,000円 定員：70人
申込受付開始日：3月23日(月)

フラダンス

ゆるやかなテンポに合わせ、風に揺られるように全身が柔らかくできあがります 全10回で不思議と上手に踊れるように♪

金曜日 13:30~14:45
(4月3日より全10回)

受講料：5,000円 定員：30人
申込受付開始日：3月27日(金)

太極拳

中国古来の武術で健康法を会得します 腹式呼吸は美の源！下半身を中心に、筋力の維持増進をはかりましょう

金曜日 18:45~20:30
(4月3日より全10回)

受講料：5,000円 定員：60人
申込受付開始日：3月27日(金)

卓球

老若男女、誰もが楽しめるスポーツです 奥の深い生涯スポーツなので、飽きることなく楽しめます！運動不足の解消にぜひ☆

土曜日 9:30~11:30
(4月4日より全10回)

受講料：5,000円 定員：70人
申込受付開始日：3月27日(金)

練功

誰でも簡単にできる中国健康保健体操☆ 腹式呼吸体操で身も心もリフレッシュ！無理なく気持ちよく全身を伸ばします

土曜日 10:00~11:30
(4月4日より全10回)

受講料：5,000円 定員：30人
申込受付開始日：3月27日(金)

MYストレッチ

リラックスしながら、楽しくストレッチ☆ その日の体調に合わせて、無理のない運動で健康づくりをしましょう

木曜日 13:00~14:30
(4月9日より全10回)

受講料：5,000円 定員：30人
申込受付開始日：3月27日(金)

バドミントン

運動感覚を磨き、足腰を鍛えます 運動不足解消に初心者さんから、上を目指す経験者さんまでお気軽に☆

水曜日 9:30~11:30
(4月15日より全10回)

受講料：5,000円 定員：40人
申込受付開始日：3月27日(金)



初心者大歓迎!!



楽しみながら運動しよう!