

令和8年度スポーツ教室第3期(10月～12月)

大人向け教室

曜日	教室No.	教室名/講師名	対象年齢	時間/場所	実施日							開講回数	定 員	参加料	内 容			
月	A101	卓球(初級)	15歳以上 (中学生を除く)	9:00～10:30	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	9回	45名	¥7,830	これから卓球を始めたい方や、 基礎からやり直したい方向けです。			
		鈴木 和久		大体育室	12/14	12/21												
	A102	卓球(中級)	15歳以上 (中学生を除く)	10:35～12:05	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	9回	45名	¥7,830		30回以上のストロークが できる方や、更にスキルアップを したい方向けです。		
		鈴木 和久		大体育室	12/14	12/21												
	A103	月曜バレーボール	15歳以上 (中学生を除く)	12:15～13:45	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	9回	25名	¥8,370			楽しみながらバレーボールの 基本習得と技術の向上を 目指します。	
		小川 秋男		小体育室	12/14	12/21												
	A104	ZUMBA GOLD	15歳以上 (中学生を除く)	14:00～15:00	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	9回	50名	¥7,560				ラテン系の曲を中心に様々な エクササイズを楽しみます。
		KIYOMI		小体育室	12/14	12/21												
火	A201	火曜バレーボール	15歳以上 (中学生を除く)	9:00～10:45	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	25名	¥9,300	楽しみながらバレーボールの 基本習得と技術の向上を 目指します。			
		小川 秋男		小体育室	12/8	12/15	12/22											
	A203	やさしいヨガ	15歳以上 (中学生を除く)	12:30～13:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	50名	¥8,400		背骨を動かし、肩こりや腰痛の 予防・改善を目指すYOGAです。		
		MISATO		小体育室	12/8	12/15	12/22											
	A204	パワーヨガ	15歳以上 (中学生を除く)	13:40～14:40	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	50名	¥8,400			全身をくまなく使い、爽快感を 味わえる運動量多めのYOGAです。	
		MISATO		小体育室	12/8	12/15	12/22											
	A205	からだ改善ヨガ	15歳以上 (中学生を除く)	14:50～15:50	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	50名	¥8,400				姿勢・呼吸・筋バランスを整え、 日常の不調を改善するための YOGAです。
		MISATO		小体育室	12/8	12/15	12/22											
A206	サッカー&フットサル	中学生以上	19:30～21:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	30名	¥8,900	パス練習、反射神経を鍛える トレーニングやゲーム等を行います。				
	FCゴール		大体育室	12/8	12/15	12/22												
水	A301	バドミントン(実践)	15歳以上 (中学生を除く)	9:00～10:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12回	45名		¥11,280	経験者で、ダブルスのゲームが できる方向けです。		
		ラケットショップフジ		大体育室	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23									
	A302	バドミントン(基礎)	15歳以上 (中学生を除く)	10:45～12:15	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12回	45名		¥11,280		これから始めたい方や、 基礎からやり直したい方向けです。	
		ラケットショップフジ		大体育室	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23									
	A303	みんなのフラ	15歳以上 (中学生を除く)	12:00～13:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12回	50名		¥10,080			フラダンスと有酸素運動を融合した プログラムです。
		加賀尾 元美		小体育室	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23									
A304	42式太極剣	15歳以上の 太極拳経験者 (中学生を除く)	14:40～15:55	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12回	50名	¥10,080	始めは総合42式太極拳を行います。 メインは剣を使った42式太極剣です。				
	松本 桂子		小体育室	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23										
木	A401	大人のテニス	18歳以上	9:00～10:15	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	15名		¥15,600	「テニスエクスプレス」を採用し、 初心者でもより早く学んで楽しめる メニューを行います。		
		田辺 雅章		大体育室	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24								
	A402	ピラティス①	15歳以上 (中学生を除く)	12:20～13:20	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	35名		¥10,920		負荷が少なく緩やかな動きで 体の奥の筋肉を鍛える トレーニングです。	
		菅野 桃与		小体育室	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24								
	A403	ピラティス②	15歳以上 (中学生を除く)	13:30～14:30	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	35名	¥10,920	負荷が少なく緩やかな動きで 体の奥の筋肉を鍛える トレーニングです。			
		菅野 桃与		小体育室	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24								
	A404	ピラティス③	15歳以上 (中学生を除く)	14:40～15:40	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	35名	¥10,920				負荷が少なく緩やかな動きで 体の奥の筋肉を鍛える トレーニングです。
		菅野 桃与		小体育室	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24								
A405	いきいき体操①	60歳以上	12:30～13:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12回	35名	¥9,360	身体に必要な筋肉や柔軟性を養い 姿勢の改善にも役立ちます。				
	澤井 純子		大体育室	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24										
A406	いきいき体操②	60歳以上	13:40～14:40	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12回	35名	¥9,360			身体に必要な筋肉や柔軟性を養い 姿勢の改善にも役立ちます。		
	澤井 純子		大体育室	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24										
A407	スポンジテニス	中学生以上	16:00～17:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	12名	¥11,570		柔らかいボールを使用するので、 気軽に安心して楽しめます。 日頃の運動不足解消が期待できます。			
	田辺 雅章		小体育室(半面)	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24									
金	A501	けんこう貯筋体操	65歳以上	12:30～13:30	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12回	35名				¥8,160	体力に自信のない方でも 大丈夫です。ゆっくり、じっくり 筋力をつけましょう。
		岩瀬 和恵		小体育室	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25									
	A502	格闘エクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	13:45～14:45	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	13回	50名	¥10,920			音楽に合わせて、ボクシングの動作と 筋力トレーニングを融合させた 爽快感のある有酸素運動です。	
遠藤 昌彦		小体育室	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25										
土	A601	ベルビックエクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	18:30～19:30	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	10回	50名	¥8,400		骨盤調整のストレッチや 骨盤を支える筋肉を鍛えます。		
杉田 茂子		小体育室	12/12	12/19	12/26													

- ◆ 下記教室はいずれかの申込み受付となりますが、空きがあれば再募集時に他方の申込みも可能です。
- ・卓球(初級/中級)・バレーボール(月曜/火曜)・バドミントン(実践/基礎)
 - ・ピラティス(①/②/③)・いきいき体操(①/②)
- ◆ 令和7年度まで実施していた送迎サービスにつきましては、諸事情により休止させていただきます。準備が整い次第ご案内いたします。
- ◆ 対象年齢15歳以上は中学生を除き、18歳以上は高校生を除きます。
- ◆ 見 学 に つ い て：見学は教室開催日にいつでも可能です。受付で見学料をお渡ししますので、お声がけをお願いいたします。
- またお子様が見学される場合は必ず保護者同伴をお願いいたします。
- ◆ 再 募 集 に つ い て：定員に満たない教室は、9月25日(金) 10:00 より再募集します。
- 教室の空き状況を電話で確認の上、ご来館いただき受講料をお納めください。(電話予約不可)
- ◆ 対象年齢について：開講期間中に対象年齢になる場合はお申込み可能です。

子ども向け教室

曜日	教室No.	教室名/講師名	対象年齢	時間/場所		実施日						開講回数	定 員	参加料	内 容
火	J201	サッカー&フットサル(幼児)	年中～年長	16:00～16:50	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	30名	¥7,800	ボールを使用して運動神経を刺激します。簡単な運動から少々難度の高い運動までチャレンジしていきます。
		FCゴール		大体育室	12/8	12/15	12/22								
	J202	サッカー&フットサル(ジュニア①)	小学1～3年生	17:00～18:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	40名	¥7,800	楽しみながら、簡単な基礎練習から少々難度の高い練習までチャレンジしていきます。
		FCゴール		大体育室	12/8	12/15	12/22								
	J203	サッカー&フットサル(ジュニア②)	小学3～6年生	18:10～19:20	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	35名	¥7,800	基礎技術向上を目的に、楽しみながら技術向上・チームワークを身に付けていきます。
		FCゴール		大体育室	12/8	12/15	12/22								
	J204	火曜こどもダンス①	年中～小学3年生	16:10～17:10	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	30名	¥7,900	HIPHOP系のダンスです。表現力と柔軟性を培い、自主性を養い、可能性を広げていけるようひとりひとりに向き合っていきます。
		こりん		小体育室	12/8	12/15	12/22								
	J205	火曜こどもダンス②	小学3年生～中学生	17:15～18:15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	10回	30名	¥7,900	HIPHOP系のダンスです。表現力と柔軟性を培い、自主性を養い、可能性を広げていけるようひとりひとりに向き合っていきます。
		こりん		小体育室	12/8	12/15	12/22								
水	J301	親子元気体操	2歳～4歳児と保護者	9:15～10:15	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	6回	30組	¥4,680	ボール・マット・平均台等を使いながら様々な運動プログラムを体験します。 ※対象年齢外のお子様を同伴しての参加はご遠慮ください。	
		杉田 茂子		小体育室											
	J302	ママのリカバリーピクス	生後3ヶ月～3歳の幼児と保護者	10:35～11:35	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	6回	30組	¥840 ※都度払い	お子様と一緒に遊びながらママのカラダをリカバリーします。※対象年齢外のお子様を同伴しての参加はご遠慮ください。	
		杉田 茂子		小体育室											
木	J401	幼児体操	年少～年長	15:10～16:10	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	10回	16名	¥7,900	様々な運動遊びやマット・跳び箱・鉄棒の基本的な運動を行うことで、身体を動かす楽しさを感じながら運動能力の向上を目指します。※保護者の方にお子様の付き添いをお願いする場合があります。
		Mizutori Sports Club		大体育室	12/3	12/10	12/17								
	J402	小学生体操	小学生	16:20～17:20	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	10回	20名	¥7,900	マット・跳び箱・鉄棒の基本的な運動から発展技まで個々の能力に合わせて行うことで、運動能力及び技能向上を目指します。
		Mizutori Sports Club		大体育室	12/3	12/10	12/17								
	J403	ジュニアテニス①	小学1～3年生	16:00～17:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	12名	¥11,570	「PLAY&STAY」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで行います。
		田辺 雅章		小体育室(半面)	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24					
	J404	ジュニアテニス②	小学3年生～中学1年生	17:10～18:10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	13回	24名	¥11,570	「PLAY&STAY」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで行います。
		田辺 雅章		小体育室	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24					
金	J501	金曜こどもダンス①	小学1～4年生	15:50～16:50	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12回	20名	¥9,480	主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。
		Aimi		研修室1	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25						
	J502	金曜こどもダンス②	小学4年生～中学生	17:00～18:00	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12回	20名	¥9,480	主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。
		Aimi		研修室1	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25						