

2026年度第3期(10月～12月) 定期スポーツ教室 空き状況一覧

更新日: 2026年10月3日

定員に空きがある教室については、9月25日(金)10:00～再募集を行います。(先着順)

●申込方法: 窓口にご来館のうえ、申し込みおよび参加料をお支払いください。

○: 空き有り △: 残り10名以下 残り5名以下は空き数表記 ×: 満員

大人向け教室					
教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況
卓球(初級)	月	9:00～10:30	15歳以上(中学生を除く)	45名	×
卓球(中級)	月	10:35～12:05	15歳以上(中学生を除く)	45名	×
月曜バレーボール	月	12:15～13:45	15歳以上(中学生を除く)	25名	1
ZUMBAGOLD	月	14:00～15:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
火曜バレーボール	火	9:00～10:45	15歳以上(中学生を除く)	25名	×
やさしいヨガ	火	12:30～13:30	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
パワーヨガ	火	13:40～14:40	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
からだ改善ヨガ	火	14:50～15:50	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
サッカー & フットサル	火	19:30～21:00	中学生以上	30名	△
バドミントン(実践)	水	9:00～10:30	15歳以上(中学生を除く)	45名	○
バドミントン(基礎)	水	10:45～12:15	15歳以上(中学生を除く)	45名	○
みんなのフラ	水	12:00～13:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
42式太極剣	水	14:40～15:55	15歳以上の太極拳経験者	50名	○
大人のテニス	木	9:00～10:15	18歳以上	15名	1
ピラティス①	木	12:20～13:20	15歳以上(中学生を除く)	35名	2
ピラティス②	木	13:30～14:30	15歳以上(中学生を除く)	35名	△
ピラティス③	木	14:40～15:40	15歳以上(中学生を除く)	35名	△
いきいき体操①	木	12:30～13:30	60歳以上	35名	○
いきいき体操②	木	13:40～14:40	60歳以上	35名	○
スポンジテニス	木	16:00～17:00	中学生以上	12名	△
けんこう貯筋体操	金	12:30～13:30	65歳以上	35名	○
格闘エクササイズ	金	13:45～14:45	15歳以上(中学生を除く)	50名	○
ヘルピックエクササイズ	土	18:30～19:30	15歳以上(中学生を除く)	50名	○

子ども向け教室					
教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況
サッカー & フットサル(幼児)	火	16:00～16:50	年中～年長	30名	△
サッカー & フットサル(ジュニア①)	火	17:00～18:00	小学1～3年生	35名	×
サッカー & フットサル(ジュニア②)	火	18:10～19:20	小学3～6年生	35名	1
火曜こどもダンス①	火	16:15～17:15	年中～小学3年生	30名	○
火曜こどもダンス②	火	17:15～18:15	小学3年生～中学生	30名	○
親子元気体操	水	9:15～10:15	2歳～4歳児と保護者	30組	○
ママのリカバリーピクス	水	10:35～11:35	3か月～3歳児と保護者	30組	○
幼児体操	木	15:10～16:10	年少～年長	16名	3
小学生体操	木	16:20～17:20	小学生	20名	2
ジュニアテニス①	木	16:00～17:00	小学1～3年生	12名	△
ジュニアテニス②	木	17:10～18:10	小学3～中学1年生	24名	○
金曜こどもダンス①	金	15:50～16:50	小学1～4年生	20名	○
金曜こどもダンス②	金	17:00～18:00	小学4年生～中学生	20名	5
チアダンス①	月	15:20～16:20	年少～年長	15名	○
チアダンス②	月	16:30～18:00	小学1～3年生	15名	△
チアダンス③	水	16:30～18:00	小学3年生～6年生 ※3年生は経験者向け	15名	△

