

# 令和8年度 そぶえスポーツクラブ 教室一覧

曜日	開始～終了	教室名	対象者・定員
月曜日	9:30～10:30	リフレッシュフィットネス月曜教室	一般・30名
	10:45～11:45	簡単らくらくピラティス	一般・30名
	13:00～14:00	美姿勢&骨盤調整ヨガ	一般女性（産後ケア～50歳代）・30名
	17:30～18:30	キッズ体操	小学生・20名
火曜日	10:00～10:50	リフレッシュフィットネス火曜教室	一般・30名
	13:30～14:30	かんたん骨盤&骨盤底筋ヨガ	一般・30名
水曜日	9:30～10:30	ボールでハツラツ健康体操	一般・30名
	13:30～14:30	骨格ケア&ヨガ	一般・30名
	15:00～16:00	シェイプアップヨガ	一般・30名
	19:00～20:00	リラックスヨガ	一般・30名
木曜日	10:00～10:50	健康スッキリヨガ	一般・30名
	11:00～11:50	シニア向け！からだの機能向上	一般(60歳以上)・30名
	18:40～19:40	ルーシーダットン	一般・30名
金曜日	10:50～11:50	骨格ケア&バレトンストレッチ	一般・30名
	13:30～14:30	シニア健康フィットネス	一般(概ね50歳以上)・30名
	17:10～18:00	キッズダンス入門	年長～・15名
	18:00～19:00	キッズダンス初級	小学2年生～・15名
	19:00～20:00	キッズダンス初中級	初級経験者のみ・15名
土曜日	9:00～9:45	新体操&ダンス幼児クラス	年少～年長（女児）・20名
	10:00～11:00	新体操&ダンス小学生1,2年生クラス	小学生1,2年生（女児）・20名
	11:15～12:15	新体操&ダンス小学生3年生以上クラス	小学生3年生以上（女児）・20名
	9:30～10:30	ボクシングエクササイズ	一般・30名

## ◆実施方法及び受講方法

- 各教室は、年間を4期に分けて、1期ごとに8回のレッスンを行います。  
【第1期（4～6月）、第2期（7～9月）、第3期（10～12月）、第4期（1～3月）】  
なお、受講希望者が少ない教室は、開催をしない場合があります。  
また、教室名・対象者を変更する場合があります。
- 希望される教室の「申込書」を記入し、お申込みください。（申込書は、祖父江町体育館にあります。）
- 各教室は、当日受付による一般参加も行いますが、受講者が多い場合、お断りすることがあります。

## ◆受付期間（新規応募のかた）

- 第1期の受付期間は、令和8年3月1日（日）～令和8年3月14日（土）までです。  
（受付時間は、午前9時～午後8時）  
※ **継続希望者で定員を満たした教室は、新規募集を行いません。また、受講希望者が定員を超える場合は、抽選となります。**
- 第2期以後の受付については、祖父江町体育館までお問合せください。

## ◆受講料金

- 各教室の受講料金は、1期3,500円（スポーツクラブ会員3,000円）です。  
受講料のお支払いは、令和8年4月1日（水）からの受付とさせていただきます。