

令和7年度 スポーツ教室一覧

場所：平和町体育館

NO	教室名	内容	対象者	期別	開催日	曜日	時間	回数	受講料 (保険料含)	定員	場所	受付開始 日時
1	体力アップ教室	楽しく体を動かして、筋力と柔軟性を高めます。	40歳以上	前期	5月13日 ~ 7月15日	火曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/13(日) 午前10時
				後期	9月30日 ~ 3月3日			16回	6,400円			9/14(日) 午前10時
2	たのしいちびっ子体操教室	体操器具を使って基礎的な運動能力をつけ、みんなと一緒に楽しく体を動かして、たくさんの「できた!」を体験。	年中児 年長児	前期	5月13日 ~ 7月15日	火曜日	午後4時 ~ 5時	10回	6,000円	30名	アリーナ	4/13(日) 午前11時
				後期	9月30日 ~ 3月3日			16回	9,600円			9/14(日) 午前11時
3	バドミントン教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	小学3年生 以上	前期	5月13日 ~ 7月15日	火曜日	午後6時30分 ~ 8時	10回	5,000円	20名	アリーナ	4/13(日) 午前10時
				後期	9月30日 ~ 3月3日			16回	8,000円			9/14(日) 午前10時
4	健康体操教室	いつまでも自分の足で歩き続けるために、姿勢・体幹・筋力の維持増進をはかります。	60歳以上	前期	4月23日 ~ 7月2日	水曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/13(日) 午前10時
				後期	10月1日 ~ 2月4日			16回	6,400円			9/14(日) 午前10時
5	太極拳教室	太極拳の基本から始め、深呼吸で身体の活性化をはかります。	18歳以上	前期	4月23日 ~ 7月2日	水曜日	午後1時30分 ~ 2時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/13(日) 午前11時
				後期	10月1日 ~ 2月4日			16回	6,400円			9/14(日) 午前11時
6	やさしいピラティス教室	音楽に合わせて体を動かし、筋肉を呼び起こし体をスッキリさせます。	18歳以上の 女性	前期	4月24日 ~ 7月10日	木曜日	午後1時45分 ~ 3時	12回	4,800円	25名	武道室	4/13(日) 午前10時
				後期	10月2日 ~ 2月5日			16回	6,400円			9/14(日) 午前10時
7	卓球教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	18歳以上	前期	4月25日 ~ 6月27日	金曜日	午前9時30分 ~ 11時	10回	5,000円	20名	小体育室	4/13(日) 午前11時
				後期	10月3日 ~ 2月6日			16回	8,000円			9/14(日) 午前11時
8	ズンバ(ZUMBA)教室	ラテン音楽を中心に、ダンスと融合させたダンスエクササイズです。男性も女性も、楽しく汗をかきたい方大歓迎。	16歳以上	前期	4月25日 ~ 6月27日	金曜日	午後7時45分 ~ 8時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/13(日) 午前10時
				後期	10月3日 ~ 2月6日			16回	6,400円			9/14(日) 午前10時
9	親子運動&リズム教室	親と子が協力して行う運動です。子どもの脳と体のすこやかな発達に。大人はちょっぴり運動不足解消に。親子で楽しくスキンシップ!	子(2歳~ 小学2年生) と保護者を含 む3人まで (1人追加ごと に2,400円)	前期	5月11日 ~ 6月末	土曜日	午後1時30分 ~ 2時30分	8回	4,800円 (1組)	15組	武道室	4/13(日) 午前11時
				後期	10月11日 ~ 11月末			8回	4,800円 (1組)			9/14(日) 午前11時