

令和8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	体カアツ教室	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	4月28日 ~ 7月7日	火曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(日) 午前10時	
				後期	9月29日 ~ 3月2日			16回	6,400円			9/13(日) 午前10時	
2	New ピククルボール教室	テニス・卓球・バドミントンをミックスした新感覚のスポーツです。初心者でもすぐに楽しくラリーできます。	18歳以上	前期	4月28日 ~ 7月7日		火曜日	午後1時30分 ~ 3時	10回	6,000円	12名	アリーナ	4/12(日) 午前11時
				後期	9月29日 ~ 3月2日				16回	9,600円			9/13(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	4月28日 ~ 7月7日	水曜日	午後6時30分 ~ 8時	10回	5,000円	20名	アリーナ	4/12(日) 午前10時	
				後期	9月29日 ~ 3月2日			16回	8,000円			9/13(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22日 ~ 7月8日		水曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(日) 午前10時
				後期	9月30日 ~ 2月3日				16回	6,400円			9/13(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22日 ~ 7月8日	水曜日	午後1時30分 ~ 2時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(日) 午前11時	
				後期	9月30日 ~ 2月3日			16回	6,400円			9/13(日) 午前11時	
6	やさしいピラティス教室	ゆったりした動きに呼吸を連動させてインナーマッスルを鍛えます。体の歪を解消し、全身のバランスを整えます。	18歳以上の女性	前期	4月23日 ~ 7月16日	木曜日	午後1時45分 ~ 3時	12回	4,800円	25名	武道室	4/12(日) 午前10時	
				後期	10月1日 ~ 2月4日			16回	6,400円			9/13(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24日 ~ 6月26日	金曜日	午前9時30分 ~ 11時	10回	5,000円	20名	小体育室	4/12(日) 午前11時	
				後期	10月2日 ~ 2月5日			16回	8,000円			9/13(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24日 ~ 6月26日		金曜日	午後7時45分 ~ 8時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(日) 午前10時
				後期	10月2日 ~ 2月5日				16回	6,400円			9/13(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3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	4月25日 ~ 7月初旬	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	4/12(日) 午前11時	
				後期	9月26日 ~ 12月初旬			8回	4,800円(1組)			9/13(日) 午前11時	