

## 令和7年度スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで10月から開催するスポーツ・健康教室のご案内です。

### 西野公園体育館 ☎82-1144

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
テニス教室(一般)	火曜日	12	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	7,800円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	12	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,800円
3期 テニス教室(子ども①)	木曜日	8	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
3期 テニス教室(子ども②)	木曜日	8	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
3期 夜間テニス教室(一般)	木曜日	8	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	8,800円
ゆったり健康体操	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	7,500円
太極拳教室	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	8,250円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	5,250円
テニポンサークル	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	4,500円

### 東野公園体育館 ☎83-1888

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
バランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	5,000円
子育てママのバランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	生後6カ月～3歳までのお子さんとそのお母さん	10組	6,000円
エンジョイ！エアロ	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
笑って楽しく健康体操 ～介護になんてなりたくない～	火曜日	20	午前	会議室	60歳以上の人	15人	9,000円
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
からだのゆがみ整え体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹エクササイズ①	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ③	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
エアロ&動きケア	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
健康いきいきヨガA	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
健康いきいきヨガB	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
ヒップホップリトル	土曜日	18	午前	会議室	年長～小学2年生	15人	10,800円
ヒップホップジュニア	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生	15人	10,800円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3～6年生のヒップホップ受講経験者	15人	12,600円
チアダンスキッズ	火曜日	20	午後	会議室	年長～小学3年生の女の子	5人	16,000円
チアダンスジュニア	火曜日	20	午後	会議室	小学3～6年生の女の子	5人	16,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の女子	15人	9,000円

関B & G海洋センター ☎96-1010

教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
幼児短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	3歳～未就学児	10人	6,900円
キッズ短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	年長～小学低学年	15人	6,900円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	6	午後	プール	小学2～6年生	15人	6,900円
幼児短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	3歳～未就学児	10人	6,900円
キッズ短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	年長～小学低学年	15人	6,900円
ジュニア短期水泳教室	金曜日	6	午後	プール	小学2～6年生	15人	6,900円
マーチアンドストレッチ教室	月曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
ズンバ教室	月曜日	15	夜間	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	7,500円
エアロビクス教室	火曜日	10	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
テニス教室	水曜日	12	午前	観音山テニスコート	18歳以上の人	15人	7,800円
バレトン教室	水曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
アクアビクス	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
初心者水泳教室*	木曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	20人	4,000円
ステップアップ水泳教室*	木曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	20人	4,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	7,650円
SUPヨガ 1部*	金曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	10人	7,000円
SUPヨガ 2部*	金曜日	5	午前	プール	18歳以上の人	10人	7,000円

※は短期教室のため、スポーツ保険への加入は不要です。参加費はイベント保険料込みとなります。

受付開始日時

対象者が子どもの教室	9月6日(土) 午前8時30分
対象者が18歳以上の人、60歳以上の人	9月9日(火) 午前8時30分

※お申し込みは本人限り(家族に限り可)とさせていただきます(代理での申し込み不可)。  
※各教室定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

**申込** 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

**その他**

▷詳しい日程表は、申込時にお渡しします。  
▷教室によっては最小催行人数を設定しています。  
▷会員証(スポーツ保険加入証明)をお持ちの方は、1回(500円)で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室あり)。  
※詳しくは、教室を開催する施設へ直接お問い合わせください。

◎参加には、スポーツ保険への加入が必要です。

教室申し込みの際に、スポーツ安全保険加入を証する会員証を発行します。

加入後は、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されるため、各教室を参加費のみで受講いただけます。

スポーツ保険は年度末(令和8年3月末)まで有効です。

- ①18歳～64歳…1,850円
- ②65歳以上…1,200円
- ③子ども(中学生以下)…800円

**問合せ**

西野公園体育館 ☎82-1144  
東野公園体育館 ☎83-1888  
関B & G海洋センター ☎96-1010  
健康政策課スポーツ推進グループ(あいあい) ☎98-5002