

令和8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、4月から始まるスポーツ・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	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	6,500円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,000円
テニス教室(子ども①)	木曜日	10	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
テニス教室(子ども②)	木曜日	10	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	7,000円
夜間テニス教室(一般)	木曜日	10	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	11,000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

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4カ月～3歳までのお子さんとその母親	10組	4,800円 8回チケット制
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②	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	20	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	10,000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	7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	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
新体操教室	金曜日	20	夜間	会議室	4歳～小学6年生	6名	16,000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
★キッズ短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	月曜日	10	午後	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
★キッズ短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	5歳～小学校低学年	10人	11,500円
★ジュニア短期水泳教室	日曜日	10	午前	プール	小学2～6年生	10人	11,500円
マーチ&ストレッチ (水中ウォーキング)	月曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
アクアビクスエクササイズ	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	30人	7,500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
エアロビクス	木曜日	10	午後	トレーニング ルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
リンパストレッチ教室	火曜日	10	午後	トレーニング ルーム	18歳以上の人	30人	4,500円

★は5月から始まる教室です。

申込開始日時

対象者が18歳以上の人、60歳以上の方の教室	3月5日(木)午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B & G海洋センターを除く)	3月7日(土)午前8時30分
対象者が子どもの教室(関B & G海洋センター)	4月4日(土)午前8時30分

申し込みは本人限り(家族に限り可)とします(代理申込は不可)。

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

申込 参加費と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700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場合があります)。

※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。

●教室に参加するには、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9年3月末)まで有効です。

▷18～64歳:2,000円

▷65歳以上:1,200円

▷子ども(中学生以下):800円

問合先

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