

令和8年度 スポーツ教室開催一覧

No.	教室名	期 日				日 程																電口	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	入場料 ※毎席必	内 容	定席
		(日)	実	(金)	(土)	(金)	実	(土)	(日)	実	(金)	(土)	(日)	実	(金)	(土)	(日)	実	(金)	(土)	(日)										
1	カラダ引き締める トレーニング	春	4/6	～	6/22	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22				予備日	6/29	月	9:45～ 10:15	佐藤 英 和子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	4,000 円	なし	近江舞子選手に憧れ、同じような選手を目指して、楽しくトレーニングをしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/6	～	9/14	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14				予備日	9/28	月										
		秋	10/5	～	12/14	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				予備日	12/21	月											
		冬	1/4	～	3/1	1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1						予備日	3/8	月										
2	エアロボ クス	春	4/6	～	6/22	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22				予備日	6/29	月	10:30～ 11:30	佐藤 英 和子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 50名	5,300 円	なし	インストラクターの指導のもと、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/6	～	9/14	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14				予備日	9/28	月										
		秋	10/5	～	12/14	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				予備日	12/21	月											
		冬	1/4	～	3/1	1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1						予備日	3/8	月										
3	水曜ヨガ	春	4/15	～	6/17	4/15	4/22	5/20	5/27	6/10	6/17								予備日	6/24	水	10:00～ 10:50	水澤 雄	6	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 40名	3,100 円	なし	ヨガのポーズを覚え、心身の健康を促す。	多目的 ルーム
		夏	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	9/9	9/16							予備日	9/30	水										
		秋	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16						予備日	12/23	水										
		冬	1/13	～	3/17	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17						予備日	3/24	水										
4	ズンバ	春	4/15	～	6/17	4/15	4/22	5/27	6/17										予備日	6/24	水	13:45～ 14:30	林 美紗	4	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 35名	2,100 円	なし	フランク・ザッパの音楽に合わせて、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	9/9	9/16							予備日	9/30	水										
		秋	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16						予備日	12/23	水										
		冬	1/13	～	3/17	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17						予備日	3/24	水										
5	ランディ ンス エクサ サイズ	春	4/9	～	6/18	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				予備日	6/25	木	9:45～ 10:30	中野 英 毅子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	5,300 円	なし	近江舞子選手に憧れ、同じような選手を目指して、楽しくトレーニングをしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/2	～	9/10	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				予備日	9/17	木										
		秋	10/1	～	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				予備日	12/10	木										
		冬	1/7	～	3/11	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11						予備日	3/18			木							
6	やさしい ステップ エクサ サイズ	春	4/9	～	6/18	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				予備日	6/25	木	10:45～ 11:45	佐藤 英 和子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	5,300 円	なし	インストラクターの指導のもと、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/2	～	9/10	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				予備日	9/17	木										
		秋	10/1	～	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				予備日	12/10	木										
		冬	1/7	～	3/11	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11						予備日	3/18			木							
7	やさしい ヨガ	春	4/9	～	6/18	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				予備日	6/25	木	13:15～ 14:15	松澤 晴 子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	5,300 円	なし	近江舞子選手に憧れ、同じような選手を目指して、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/2	～	9/10	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				予備日	9/17	木										
		秋	10/1	～	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				予備日	12/10	木										
		冬	1/7	～	3/11	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11						予備日	3/18			木							
8	フラダン ス	春	4/9	～	6/18	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				予備日	6/25	木	14:30～ 15:30	大平 紀 子	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	5,300 円	なし	一貫して近江舞子選手に憧れ、同じような選手を目指して、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/2	～	9/10	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				予備日	9/17	木										
		秋	10/1	～	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				予備日	12/10	木										
		冬	1/7	～	3/11	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11						予備日	3/18			木							
9	メンテナ ンス ヨガ	春	4/9	～	6/18	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				予備日	6/25	木	13:15～ 14:15	西岡 雅 代	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	5,300 円	なし	心と体を健康に保ち、心身の健康を促す。	多目的 ルーム
		夏	4/10	～	6/19	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						予備日	6/26	金										
		秋	7/3	～	9/18	7/3	7/10	7/17	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18				予備日	9/25	金											
		冬	10/2	～	12/11	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				予備日	12/18	金										
10	ズンバ ゴールド	春	4/10	～	5/29	4/10	4/17	5/8	5/29										予備日	6/19	金	14:30～ 15:15	林 美紗	4	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 35名	2,100 円	なし	フランク・ザッパの音楽に合わせて、楽しく運動をしよう。	多目的 ルーム
		夏	7/3	～	9/18	7/3	7/10	7/17	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18				予備日	9/25	金											
		秋	10/2	～	12/11	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				予備日	12/18	金										
		冬	1/8	～	3/12	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						予備日	3/19			金							
11	ピラティ ス エクサ サイズ	春	4/10	～	6/19	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						予備日	6/26	金	18:45～ 19:45	宮地 久 恵	8	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 45名	4,200 円	なし	1日60分、心身の健康を促す。	多目的 ルーム
		夏	7/3	～	9/18	7/3	7/10	7/17	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18				予備日	9/25	金											
		秋	10/2	～	12/11	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				予備日	12/18	金										
		冬	1/8	～	3/12	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						予備日	3/19			金							
12	高齢者の ための エクサ サイズ	春	4/6	～	6/22	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22				予備日	6/29	月	13:30～ 14:30	北スボス タッフ	10	回	60歳以上	各 60名	2,700 円	なし	近江舞子選手に憧れ、同じような選手を目指して、楽しく運動をしよう。	大体育室 1/2
		夏	9/28	～	12/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				予備日	12/21	月										
		秋	1/4	～	3/1	1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1						予備日	3/8	月										
		冬																													
13	体力測定 & トレー ニング メニュー 作成	春																		月	13:30～ 15:30	職員	10	回	15歳以上 (中学生 を除く)	各 1名	円	なし	体力測定、トレーニングメニュー作成を行う。	トレーニ ングル ーム	
		夏																													
		秋																													
		冬																													

No.	イベント	期 日	日 程															曜日	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	入場料 ※別途	内 容	室 場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭											
1	パウンド ダンス大 会	調整中															未定	8:00 ～ 17:00	なし	1	回	パウンド ダンス 大会 愛好会	30組	大人 500 円 中学生 300円 小学生 100円	なし	別紙要項 参照	大体育室
2	松浜市 ながら ウォー キング	調整中	候補日	9/12	9/27	10/17	11/7	11/22									未定	9:00～ 12:00	なし	1	回	松浜市場 来場者	なし	無料	なし	別紙要項 参照	松浜市場
3	香々やん 体操	7/18～12/5	7/18	12/5													土	10:00 ～ 10:45	佐久間 好美	2	回	0歳 月齢3か 月頃 ～9か月 頃 と母親	12組	1組 500円	なし	別紙要項 参照	多目的 ルーム
4	フレイル チェック	4/27	4/27														月	10:00 ～	株式会社 マクニカ	1	回	50歳以上 の自民未 登録された 測定希望 者	なし	無料	なし	別紙要項 参照	エントラ ンス
5	生涯経済 障材体験 会	11/9～11/11	11/9	11/10	11/11												月～水	10:30 ～ 20:00	内田金社 ウエル コード レーシ ョ	1	回	当日来場 された測 定希望者	なし	無料	なし	別紙要項 参照	エントラ ンス