



申込方法

1. ホームページの申し込みフォームから申し込み。
(申込フォーム)
2. 直接来館し申し込み。(はがき持参)

令和8年度スポーツ教室 1

※ 年間を通して複数回開催する教室については、その都度のお申し込みとなります。



「整体つぼ体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)

- (1) 5月14日・21日・28日
- (2) 9月3日・10日・17日
- (3) 11月5日・12日・19日
- (4) 3月4日・11日・18日

13:30～14:40 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,400円

ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操で、歪のない「ゆるむ身体」にしていきます。

簡単リフレッシュ体操教室

11月10日・17日・24日・12月1日・8日

14:40～15:40 (火曜日)

中高年

受講料 3,000円

呼吸法を使い椅子やマットを活用した運動で、東洋医学と音楽療法を取り入れ、内臓の動きを促進させ、筋力低下の防止を目的とする。

チェアストレッチ体操

(1)(2)(3)

- (1) 4月9日・16日・23日・30日
- (2) 6月11日・18日・25日・7月2日
- (3) 10月15日・22日・11月5日・12日

9:10～10:10 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,400円

椅子を使って肩こり・腰痛など日常の不調を予防し、姿勢を整える動きを中心に行います。

健美脚

(1)(2)(3)

- (1) 6月3日・10日・24日・7月1日・8日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・28日・11月4日
- (3) 2月24日・3月3日・10日・24日・31日

14:45～15:45 (水曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

美しい姿勢や歩き方になるために筋肉や股関節など身体全体を正しく動かす筋トレとストレッチを行い、姿勢改善と筋力、健康増進につなげる。

はじめてのヨガ

(1)(2)(3)

- (1) 5月15日・22日・29日・6月5日・12日
- (2) 9月4日・11日・18日・25日・10月2日
- (3) 2月26日・3月5日・12日・19日・26日

9:10～10:10 (金曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

体をほぐすことから始め、徐々に基本のポーズに挑戦していく。

姿勢改善・チェアヨガと呼吸法

(1)(2)

- (1) 5月11日・18日・25日
- (2) 2月1日・8日・15日

9:10～10:10 (月曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 1,800円

基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。

ボール de ピラティス

(1)(2)(3)

- (1) 6月3日・10日・24日・7月1日・8日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・28日・11月4日
- (3) 2月24日・3月3日・10日・24日・31日

13:30～14:30 (水曜日)

15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

ボールを使いボールの上に座ったり、体重をかけたり両足・両手で挟んで背骨のストレッチや体幹の強化を行う。

やさしいヴィンヤサヨガ

- (1) 5月21日・28日・6月4日・11日・18日
- (2) 10月15日・22日・11月5日・12日・19日

19:30～20:30 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 3,000円

ゆっくりのペースで、ポーズとポーズを繋ぎ、呼吸と動きを合わせます。クールダウンに陰ヨガを取り入れ、心身の深部をリラックスさせます。

陰陽(インヤン)ヨガ

(1)(2)

- (1) 4月6日・13日・20日・27日・5月11日
- (2) 8月17日・31日・9月7日・21日・28日

19:30～20:30 (月曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。

K-POPダンスを始めよう

(1)(2)(3)

- (1) 6月1日・8日・15日・22日・29日
- (2) 10月5日・12日・19日・26日・11月2日
- (3) 2月8日・15日・22日・3月1日・8日

19:30～20:30 (月曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

K-POPの曲を使って、ダンスの経験のない人も基礎を身につけながら踊ります。(一部コピー振りをいれます。)

滝汗必至!!かんたんボクササイズ

- 4月17日・5月15日・6月19日・7月17日
8月21日・9月18日・10月16日・11月20日
12月18日・1月15日・2月19日・3月19日

20:00～21:00 (金曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各日1回 600円

「基本動作の確認」後に有酸素プログラムを実施し、「脂肪燃焼」「体力向上」を主に目指していく。

日本代表選手が教えるパデル教室

4月19日(日)・5月16日(土)
6月以降も月1回 開催予定

- ① 9:00～10:00
- ② 10:15～11:15(初心者) (基本土曜日)
- ③ 11:30～12:30(初級者)

①小中学生 ②③15歳以上(中学生を除く)

受講料 ①各講座 500円 ②③各講座1,000円

ボレー・ストロークなどレクチャーを行い、パデルを体験する。

やさしいヨガと瞑想

(1)(2)

- (1) 6月25日・7月2日・9日・16日・23日
- (2) 2月25日・3月4日・11日・18日・25日

19:30～20:30 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

基本的な呼吸法とヨガのポーズを練習し、どのように心身に作用しているかを観察する練習。また、瞑想を通して内観することで得られる心地よいリラックスを体感します。

J-POP de ヒップホップ

(1)(2)(3)

- (1) 6月1日・8日・15日・22日・29日
- (2) 10月5日・12日・19日・26日・11月2日
- (3) 2月8日・15日・22日・3月1日・8日

20:45～21:45 (月曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。曲を口ずさみながらダンスが自然と身近に感じることができます。

心とカラダを整えるピラティス

(1)(2)(3)(4)

- (1) 5月7日・14日・21日・28日・6月4日
- (2) 9月3日・10日・17日・24日・10月1日
- (3) 11月26日・12月3日・10日・17日・24日
- (4) 1月14日・21日・28日・2月4日・18日

9:10～10:10 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

呼吸を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズ。

窪之内選手が教えるパデル教室

4月25日・5月9日
6月以降も月1回開催予定

- ① 9:00～10:00
- ② 10:15～11:15
- ③ 11:30～12:30 (土曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 1,000円

ボレー・ストロークなどレクチャーを行い、パデルを体験する。

