



市民体育館・温水プール・スポーツ協会 2025年度第3期スポーツ教室のお知らせ



大人・子供テニス教室

【開催場所】 硬式テニス(初級)／(初・中級):文教ABCコート 硬式ジュニアテニス(ベージュ)／(ステップアップ):文教ABCコート
硬式キッズテニス／硬式ジュニアテニス(マスター)／(アドバンス):文教BCコート

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
硬式テニス(初級)	18歳以上 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に、基礎練習を行います。 運動不足解消を目的とします。	2321	月	11:00～13:00	各20名	10,400円(全8回)
硬式テニス(初・中級)	18歳以上 (経験者のみ) ※初級～中級レベル	試合経験者もしくは試合ができる方を対象に基礎及び 応用練習を行います。	2322		19:00～21:00		
硬式ジュニアテニス (ベージュ)	小学生 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 ラリーができるようになることを目的とします。	2351		火	17:00～18:30	各30名
			2352	9,500円(全10回)			
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 ※初心者レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 基礎体力の向上を目指します。	2353	金	15:30～16:30	20名	8,500円(全10回)
硬式ジュニアテニス (ステップアップ)	小学生 (経験者のみ) ※中級レベル	経験者を対象に応用練習を行います。 将来的に試合に参加できることを目的とします。	2354	水	17:00～18:30	30名	9,500円(全10回)
硬式ジュニアテニス (マスター)	小学生 (経験者のみ) ※中級～上級レベル	経験者を対象に技術向上・強化練習を行います。 県大会を目指す上級者クラスとなります。	2355	金		20名	
硬式ジュニアテニス (アドバンス)	小学5年生～中学生	ラリーが出来る方を対象に上級テクニックの指導を行います。 試合で勝つための技術力、知識の向上を目指します。	2356			19:00～21:00	12名

子供サッカー教室

【開催場所】 各クラス:南二日町人工芝グラウンド 【講師】 エスパルスサッカースクールコーチ

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
キッズクラス	年中・年長	サッカーを通じ、幼児の心と身体の成長を目指します。	2371	火	15:50～16:40	各30名	15,000円(全10回)
			2372	水			
			2373	金			
チャイルドクラス	小学1・2年生	初心者を対象に基礎練習を行います。 基礎体力の向上を目指します。	2374	火	16:45～17:45		
			2375	水			
			2376	金			
ジュニアクラス	小学3～6年生	小学3年生から6年生までの合同クラスになります。 初心者を対象に基礎練習を行います。 協調性を高め、健康の保持・増進を目指します。	2377	火	17:50～18:50		
			2378	水			
			2379	金			

スポーツ協会主催教室

【開催場所】 太極拳／空手道:1階剣道場 中学生ノフトテニス／硬式テニス:錦田テニスコート

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
太極拳	18歳以上 ※初心者～初級レベル	流れるような種やかな動きで、体力向上と心身のバランス を保つことを目的とします。	2384	月	13:30～15:00	30名	4,400円(全10回)
硬式テニス	18歳以上	初心者から経験者を対象にテニスを通じて健康の保持、 増進を促すとともにテニスキルの向上を目指します。	2386	水	19:00～21:00	20名	8,800円(全8回)
空手道	小学生以上	初心者から経験者を対象に基本稽古を通して体力づくりや 礼儀作法を楽しく学びます。	2387	月	19:00～20:30	30名	4,400円(全10回)

★シンコースポーツ・スポーツ協会 体育館（屋内）

■ 開催日 / 休館日 ○ 祝日

※コンディショニングストレッチのみページ左下参照

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

※HIP HOPのみ2/23(月・祝)開催

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※HIP HOPのみ3/23(月)休講

★シンコースポーツ・スポーツ協会 屋外（テニス・サッカー）

■ 開催日 ■ 予備日 / 休館日 ○ 祝日

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

スポーツ協会の硬式テニス(水)は全8回のため、12/10～2/4まで開催日となり、2/11、2/18、2/25が予備日となります。

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

子供スポーツ教室

【開催場所】 ベビー体操／親子健康体操／各HIPHOP:2階多目的室 その他教室:1階競技場

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
ワンバク体操	4歳以上の未就学児 ※初心者向き	子供たちの個性を伸ばしつつ基礎体力の向上を目指します。マットでの運動やその他器具を使用した様々な運動を行います。	2331	水	14:45～16:00	15名	8,400円(全12回)
ジュニアバレーボール	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(サーブ・レシーブ・スパイク)の習得を目指します。	2332		16:30～17:45	各30名	
ジュニア卓球	小学生	初心者を対象に基本動作(フォアハンド・バックハンド)の習得を目指します。	2333	月	7,000円(全10回)		
ジュニアバドミントン①	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(ストローク)の習得を目指します。※ラケット持参	2334	水	17:45～19:00		8,400円(全12回)
ジュニアバドミントン②	小学3年生～中学生	初心者から経験者までを対象に、高校から大学まで活躍できる選手の育成を目指します。※ラケット持参	2335	金			
幼児体操	4歳以上の未就学児	トランポリン・マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動能力・バランス感覚の向上を目指します。	2336	月	14:45～16:00	25名	7,000円(全10回)
			2337	火	15:00～16:00	20名	7,800円(全12回)
児童体操	小学生	トランポリン・マット・とび箱・鉄棒に慣れ、楽しく安全に運動が出来るようになることを目的とします。	2338	月	16:15～17:30	40名	7,000円(全10回)
			2339	火	16:15～17:15	30名	7,800円(全12回)
ベビー体操	生後2か月～ハイハイまでの子と親	子供の心の発達と身体の発達を促すとともに、親子のコミュニケーションを図ります。	2340	月	13:30～14:30	10組	6,500円(全10回)
親子健康体操	1歳半～3歳までの子と親	親子のコミュニケーションを図りながら健康な身体作りを目指します。	2341	金		15組	7,800円(全12回)
キッズHIP HOP	4歳～小学2年生	話題のヒップホップに合わせ、基礎を中心に楽しく身体を動かします。	2342	月	16:15～17:15	20名	7,000円(全10回)
HIP HOP(ベーシック)	小学生	ステップやリズムの取り方を中心に行い、応用を取り入れた練習を行います。	2343		17:30～18:30	各25名	
HIP HOP(アドバンス)	小学4年生～高校生	クラブステップやウェーブなどの習得を目指します。リズムに合わせるだけでなく、各音楽に合わせたダンスを取り入れます。	2344	土	18:15～19:15		
中学生卓球	中学生	基本練習を中心に個々のレベルアップを図り、より実践的なプレーを身に付けます。	2345	月	19:15～20:30	20名	

大人スポーツ教室

【開催場所】 社交ダンス:2階大会議室 HIPHOP:2階多目的室 その他教室:1階競技場

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
シニア体操	60歳以上	無理のない運動で肩こり・腰痛の改善、運動不足解消を目的とします。	2301	火	11:00～12:00	各30名	8,400円(全12回)
卓球(初級)	18歳以上 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 基礎体力向上を目指します。	2302		9:20～10:50		10,200円(全12回)
卓球(中級)	18歳以上 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	2303	木		11:00～12:30	
卓球(上級)	18歳以上 ※中級～上級レベル	実戦練習及びゲーム形式を中心に行います。	2304				
レディースバレーボール (初・中級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～中級レベル	ゲームができるようになることを目的とし、 基礎及び応用練習を行います。	2305	月	10:30～12:00	18名	8,000円(全10回)
レディースバドミントン (初級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 ラリーができるようになることを目的とします。	2306	木	9:20～10:50	各30名	10,200円(全12回)
レディースバドミントン (中級)	18歳以上の一般女性 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。 初めて教室に参加する方は経験者でも 初級クラスを1期間受講してください。	2307		11:00～12:30		
一般バドミントン	18歳以上 ※初心者～初級レベル	初心者から経験者を対象に基礎及び 応用練習を行います。	2308	水	19:15～20:45	15名	9,600円(全12回)
社交ダンス (初・中級)	20歳以上 ※初心者～中級レベル	基本動作の習得を中心に練習を行います。 参加者との交流を深め、健康の保持・増進を 目指します。	2309		13:00～14:30		
大人HIP HOP	高校生以上	話題のヒップホップ等を基礎から学びます。 ダンスを通じて基礎体力・リズム感を高めることを 目的とします。	2311	土	19:30～20:45	30名	9,500円(全10回)

健康増進プログラム

【開催場所】 2階大会議室 【健康エクササイズ】初回・最終回のみ15:00～16:30

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
健康エクササイズ	40歳以上	ストレッチやエクササイズを中心に運動不足解消を目指します。初回と最終回は体力測定や体組成測定を行います。	2361	木	15:00～16:00	各15名	8,400円(全12回)
コンディショニングストレッチ	18歳以上	筋膜ケアと柔軟性を上げるためのストレッチを中心に、筋肉(インナー・アウトナー)のバランスを整えて動きやすいカラダづくりをしましょう。	2362		9:15～10:15		
開催日					12/4.11.18 1/8.15.22.29 2/5.12.19.26 3/12		

子供水泳教室								
【初心者】 水に対して恐怖心のある方・水泳をこれから始める方 【中級者】 クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる方			【初級者】 クロールを25m泳ぐことができる方 【上級者】 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m以上泳ぐことができる方					
教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	回数	料金
キッズスイム	4歳以上未就学児	遊びを入れながら安全なプール利用法を学習します。 自然と水慣れができると共に、楽しみながら自立心や協調性を育てます。 ※アームヘルパーが必要です。 受付にて随時販売しております。 既にお持ちの方はご購入の必要はありません。	K-5352	火	15:00～15:50	各40名	10回	初回一括 9,500円
			K-5353	水			9回	初回一括 8,550円
			K-5354	木			各10回	初回一括 9,500円
			K-5355	金				
ジュニアスイムⅠ	小学1・2・3年生 初心者	初めて水泳を行う児童の水慣れからクロールの習得まで、楽しく基礎から学習します。	T-5362	火	16:00～16:50	各45名	10回	初回一括 9,500円
			T-5363	水			9回	初回一括 8,550円
			T-5364	木			各10回	初回一括 9,500円
			T-5365	金				
ジュニアスイムⅡ	小学4年生～中学生 初心者～上級者	クロールの習得からその他の種目(背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・100m個人メドレー)の習得を目標とするクラスです。	J-5372	火	17:00～17:50	各50名	10回	初回一括 9,500円
			J-5373	水			9回	初回一括 8,550円
			J-5374	木			各10回	初回一括 9,500円
			J-5375	金				

大人水泳教室		【初心者】 水に対して恐怖心のある方・水泳をこれから始める方 【中級者】 クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる方		【初級者】 クロールを25m泳ぐことができる方 【上級者】 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m以上泳ぐことができる方				
教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	回数	料金
スイムレッスン	15歳以上(中学生不可) 初心者～中級者	水中運動を取り入れながら自然に泳法技術をマスターできるクラスです。 基本姿勢から順にレベルアップします。	S-5322	火	12:30～13:20	35名	10回	1回ごと 950円
			S-5383	水	19:00～19:50	20名	9回	
			S-5345	金			10回	
スイムマスター	15歳以上(中学生不可) 中級者～上級者	平泳ぎとバタフライの水泳技術の習得を目標とします。 また、ドリル練習を取り入れて各泳法のフォーム矯正を行います。※クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方からになります。	S-5343	水	9回			
シニアスイム	60歳以上 初心者～	クロールから始まり、各泳法の習得を目標とするクラスです。ゆっくりと無理のないようにレッスンします。	O-5344	木	12:30～13:20	各50名	各10回	
スイムレッスン マスター	15歳以上(中学生不可) 初心者～上級者	初心者から上級者までそのレベルに合わせて、水泳技術を基礎から練習します。	S-5346	土				
膝・腰痛改善教室	60歳以上	日常生活で膝・腰に不安がある方に、無理なくできる運動で進めていく教室です。水の特性を利用し「ほぐし」や「ストレッチ」を行った後、動きやすくなった身体で筋肉を動かしたり水中歩行などをして、徐々に動かしやすい身体作りを目指します。	Y-5312	火	9:30～10:20	各15名	各10回	初回一括 7,600円
			Y-5314	木				
水中ウォーキング	18歳以上(高校生不可)	水中での正しい姿勢や歩き方を習得しながら身体を動かします。水中運動が初めての方にオススメです。	W-5335	金	11:30～12:20	20名		

プール自由教室											
※事前申し込みは不要です。当日受付にて料金をお支払いください。 お得な回数券を販売しています → 4,750円(6回分)1回分お得！											
教室名	対象	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
TRYピクス	18歳以上 ※高校生不可	金	9:30～10:20	各20名	各1回 950円	リズムウォーキング	18歳以上 ※高校生不可	金	12:30～13:20	各20名	各1回 950円
オリジナルアクア		火	12:30～13:20			トレーニングアクア		木	10:30～11:20		
かんたんアクア		水・金	10:30～11:20			コアトレアクア		水	9:30～10:20		
アクアマスター		火・木	11:30～12:20			すこやか水中ウォーキング		火	10:30～11:20		

★プール教室

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

持ち物

・水着 ・水泳帽子
・ゴーグル(必要な方)
・バスタオル

※キッズスイムは上記のもののプラス

・アームヘルパー
・バスタオル用ビニール袋
※記名必須

HP

→

☆ HPでもイベント情報をcheckしよう ☆

SNS

→

最新情報や教室・イベント情報、お得な情報をGET!!
クーポンや無料券も手に入るかも！?

体育館

QRコード

プール

QRコード

LINE

QRコード

Instagram

QRコード

屋外定期教室
開催状況
LINE/Instagramより
ご確認ください

体育館自由教室

※ハガキでのお申し込みは出来ません。教室開催日の2週間前よりオンライン(下記QRコード)にてお申し込みください。

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
ビューティーバレエEX	一般女性	月	9:30～10:30	35名	1回900円	ダンシングエアロ	一般男女	水	20:05～20:50	30名	各1回 800円
ジョイフル☆エアロ	一般男女		10:40～11:25	30名	1回800円	フロービラティス		木	10:30～11:15	20名	
ダイヤモンドブレス☆ストレッチ			11:35～12:35	35名	1回900円	ゆるピラストレッチ		金	15:30～16:15	35名	
ゆったりエアロ			14:45～15:30	各30名	各1回 800円	NEW H I I T			19:00～19:30	15名	1回500円
パレトン			19:00～19:45			リンパ☆リフレッシュEX	日	9:20～10:20	35名	1回900円	
ヨガミックス		20:00～21:00	35名	1回900円	はじめてエアロ	10:30～11:15		各30名	各1回 800円		
生活筋力向上® ゆっくりプログラム	火	13:00～14:00	各18名	各1回 500円	NEW H I I T		部位ごとに様々なトレーニングを繰り返し行い身体を限界まで追い込みます。脂肪燃焼効果UPと筋力UPができ、減量ダイエットにもおすすめです！一緒に汗を流しましょう●				
		14:15～15:15									
	水	9:30～10:30									
10:45～11:45		30名	1回800円								
ベーシックエアロ	19:10～19:55										

★体育館 自由教室

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
※	1	2	3	4	5	6
※	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	※	25	26	27
29	30	31				

※12/14(日)、2/1(日)、2/8(日)、3/8(日) リンパ☆リフレッシュEX → モーニングヨガ ※3/25(水)生活筋力向上ゆっくりプログラム休講

スポーツ教室申し込み

オンライン申し込みにご協力ください。
※体育館自由教室は随時お申し込みください。

申込締切 ●体育館:11/10(月) ●プール:12/3(水)

【定期教室】
会員登録・申し込み

【体育館自由教室】
会員登録・申し込み

会員登録及び申し込み方法は
コチラからご確認ください

オンライン申し込みが困難な方は、往復ハガキにて
お申し込みが可能です。
下記必要事項をご記入の上、**申込締切日必着**にて
お申し込みください。

スポーツ教室は**締切後2週間以内**
プールは**12月10日(水)までに**
オンラインの方は当落メール、
ハガキの方は返信ハガキが届かない場合は
体育館またはプールまでご連絡ください。

△プールは
11/1(土)
申込開始!!

往信用 表	返信用 裏	返信用 表	往信用 裏
切手 85円 〒 411-0033 三島市文教町2-10-57 三島市民 体育館 プール		切手 85円 〒〇〇〇-〇〇〇〇 応募者住所 応募者氏名	①氏名・フリガナ ②郵便番号・住所 ③性別 ④生年月日・年齢・学年 ⑤メールアドレス ※無い場合は「無し」と記入 ⑥電話番号 ⑦緊急連絡先・名前・続柄 ⑧希望教室名・曜日 ⑨前回受講教室名
記入しないでください			

教室参加にあたりご記入いただいた情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には一切使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。

おねがい

【共通】
●オンライン申し込みは受講者ご本人様のアカウントでお申し込みください。
●ハガキ申し込みは1枚のハガキにつきお1人様1教室となります。
●教室初回は混雑が予想されるため、事前支払いにご協力ください。
●定期教室のみクレジットカードでのお支払いが可能です。
※お手持ちのスマートフォンより操作が必要となります。
●健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申し込みください。
また、教室初回時に指導員へお申し出ください。
●参加料金は、一括払いにて初回参加時にお支払いください。
自由教室は1回ごとのお支払いとなります。
●教室開始後お客様都合でのご返金はいたしませんのでご了承ください。
●参加料金は施設利用料・傷害保険料込みとなっています。
●応募多数時は抽選とし、市内の方が優先となります。

●お申し込みが募集定員より大幅に少ない時は、やむを得ず
中止となる場合がございます。
●お申し込み後にキャンセルする場合は、お早めに体育館・プールまで
ご連絡ください。
【体育館】
・各種ラケット・サッカーボールは持ち込みとなります。
【プール】
・更衣室内の混雑を防ぐため、水着を着用の上ご来館ください。
・レッスン終了後シャワーを浴び身体を拭いてから更衣室にお戻りください。
・ロッカーが100円玉リターン式となっております。
100円玉のご用意をお願いいたします。
・ハガキでお申し込みされた方は、返信ハガキが受講の証明と
なりますので毎週ご持参ください。

●三島市民体育館 TEL 055-987-7570 ●三島市民温水プール TEL 055-980-5757 ●三島市スポーツ協会 TEL 055-960-6111

三島市体育施設等指定管理者 シンコー・アズビル・三島スポ協グループ