

市民体育館・温水プール・スポーツ協会

2026年度第1期スポーツ教室のお知らせ

子供スポーツ教室

【開催場所】ベビーボディ操／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
ワンパク体操	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。	3131	水	14:45～16:00	12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。	3132		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。	3133	月	17:45～19:00		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	3134				
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	3135	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。	3136	月	14:45～16:00	25名	7,000円(全10回)
			3137	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ります。	3138	月	16:15～17:30	40名	7,000円(全10回)
			3139	火	16:15～17:15	30名	7,800円(全12回)
ベビーボディ操	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。	3140	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的な身体作りを目指します。	3141	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、基礎を中心楽しむ身体を動かします。	3142	月	16:15～17:15	20名	7,000円(全10回)
HIP HOP(ペーシック)	小学生	ステップやリズムの取り方を中心に、応用を取り入れた練習を行います。	3143		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。	3144	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。	3145	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。	3101	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。	3102		9:20～10:50		
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。	3103	木	11:00～12:30	20名	10,200円(全12回)
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。	3104				
レディースバレーボール(初・中級)	18歳以上的一般女性 ※初心者～中級レベル	ゲームができるようになります。基礎及び応用練習を行います。	3105	月	10:30～12:00	18名	8,000円(全10回)
一般バドミントン(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。ラリーができるようになります。	3106	木	9:20～10:50	各30名	10,200円(全12回)
一般バドミントン(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。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。	3107		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。	3108	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。	3109		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指します。	3111	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 ※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とした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。	3161	木	15:00～16:00	各15名	8,400円(全12回)

野球教室

【開催場所】長伏Aグラウンド 生まれ変わった長伏グラウンドで野球を始めてみませんか？

教室名	対象	指導内容	教室No.	曜日	時間	定員	料金・回数
キッズベースボール	小学3年生～6年生	初心者を対象に基礎練習を行います。	3120	水	16:30～17:45	20名	8,000円(全10回)

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ABコート 硬式ジュニアテニス(ペーシック)／(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。	3121	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。	3122		19:00～21:00		
硬式ジュニアテニス(ペーシック)	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ります。	3151	火	17:00～18:30	各30名	7,600円(全8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。	3153		15:30～16:30		
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。将来的に参加できることを目的とします。	3154	金	17:00～18:30	20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。	3155		19:00～21:00		
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。	3156	12名	10,500円(全10回)		

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】エスパレ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。	3171	火	15:50～16:40	各30名	15,000円(全10回)		
			3172						
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。	3173						
			3174						
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。	3175	水	16:45～17:45	各20名	8,800円(全8回)		
			3176						
			3177	火	17:50～18:50				
			3178						
			3179	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 中学生ソフトテニス／硬式テニス：錦田テニスコート

<tbl_header

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-6152	火	15:00~15:50	各40名	12回	初回一括 11,400円
			K-6153	水			11回	初回一括 10,450円
			K-6154	木			各12回	初回一括 11,400円
			K-6155	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-6162	火	16:00~16:50	各50名	12回	初回一括 11,400円
			T-6163	水			11回	初回一括 10,450円
			T-6164	木			各12回	初回一括 11,400円
			T-6165	金				
ジュニアスイムⅡ	小学4年生～中学生 初心者～	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)の習得を目指すクラスです。	J-6172	火	17:00~17:50	各50名	12回	初回一括 11,400円
			J-6173	水			11回	初回一括 10,450円
			J-6174	木			各12回	初回一括 11,400円
			J-6175	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-6122	火	12:30~13:20	35名	12回	1回ごと 950円
			S-6183	水	19:00~19:50	20名	11回	
			S-6145	金			12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指します。 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-6143	水	12:30~13:20	各50名	11回	各12回
シニアスイム	60歳以上 初心者～	クロールから始まり、各泳法の習得を目指すクラスです。ゆっくりと無理のないようにレッスンします。	O-6144	木				
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-6146	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。水の特性を利用した「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を作を目指します。	Y-6112	火	9:30~10:20	各15名	各12回	初回一括 9,120円
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-6135	金				

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

4月	5月	6月	7月
日	月	火	水
		1	2
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

5月	6月	7月
日	月	火
		1
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

6月	7月
日	月
1	2
8	9
15	16
22	23
29	30

LINE

Instagram

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れるかも!?



屋外定期教室
開催状況
LINE/Instagramより
ご確認ください

プール教室持ち物						
・水泳帽 ・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						

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
ピューティーバレエ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			10:40~11:25	30名	1回800円	フローピラティス			10:30~11:15	20名	
ダイヤモンドプレス☆ストレッチ			11:35~12:35	35名	1回900円	ゆるピラストレッチ			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	HIIIT			19:00~19:30	15名	1回500円
バレトン		火	19:00~19:45			リンパ☆リフレッシュEX			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					