



市民体育館・スポーツ協会 2026年度第3期スポーツ教室のお知らせ



申込締切(必着)

●体育館:11/13(金)

※プールは工事のため、3期開催なし

子供スポーツ教室

【開催場所】ベビー体操／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。	3331	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。	3332		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。	3333	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	3334	水			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	3335	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。	3336	月	14：45～16：00	25名	7,000円(全10回)
			3337	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。	3338	月	16：15～17：30	40名	7,000円(全10回)
			3339	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。	3340	月	13：30～14：30	10組	6,500円(全10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。	3342	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。	3343		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。	3344	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。	3345	月	19：15～20：30	20名	

大人スポーツ教室

【開催場所】フラダンス／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。	3301	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。	3302		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。	3303	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。	3304				
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。	3305	月	10：30～12：00	18名	8,000円（全10回）
初級バドミントン	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ることを目的とします。	3306	木	9：20～10：50	各30名	10,200円 （全12回）
中級バドミントン	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。	3307		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。	3308	水	19：15～20：45		
フラダンス	高校生以上 ※初心者～中級レベル	フラダンスの基本的な動作を楽しく学びます。 初めてでも安心してご参加いただけます。	3309		10：30～12：00	20名	9,600円（全12回）
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。	3311	土	19：30～20：45	30名	9,500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(ベーシック)／(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。	3321	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。	3322		19:00～21:00		
硬式ジュニアテニス (ベーシック)	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ることを目的とします。	3351		火	17:00～18:30	各30名
			3352	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。	3353	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。	3354	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。	3355	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。	3356			19:00～21:00	12名

子供サッカー教室

【開催場所】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。	3371	火	15：50～16：40	各30名	15,000円 (全10回)
			3372	水			
			3373	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。	3374	火	16：45～17：45		
			3375	水			
			3376	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。	3377	火	17：50～18：50		
			3378	水			
			3379	金			

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。	3320	水	16:30～17:45	20名	8,000円(全10回)

健康増進プログラム

【開催場所】健康エクササイズ:2階大会議室※初回・最終回のみ15:00～16:30 健康増進: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
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。	3361	木	15:00～16:00	各15名	8,400円(全12回)
健康増進	18歳以上	ニュースポーツ(ソフトバレー等)や卓球・バドミントンで身体を動かし、運動不足解消を目指します。	3392		19:15～20:45	各30名	4,800円(全12回)

移管教室

【開催場所】剣道:1階剣道場 さわやかトリム: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
剣道	小～高校生男女	基本動作から 礼法・竹刀稽古・打ち込みなどを学びます。 防具の無い初心者の方からご参加いただけます。	33911	木	19：00～20：45	30名	3,600円（全12回）
	33912		4,800円（全12回）				
さわやかトリムA	一般男女 ※40～74歳	ストレッチ体操を重点的に行い、 柔軟性の維持・向上を目指します。 ニュースポーツ（ソフトバレー等）で身体を動かし、 運動不足の改善・健康の維持を目指します。	3393	水	9：00～10：30	各50名	4,800円 （全12回）
			3394	金			
さわやかトリムB	一般男女 ※75歳以上		3395	水	10：30～12：00		
			3396	金			

★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

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						

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			

※月曜日の教室について レディースバレエ・幼児体操・児童体操・ジュニア卓球1/4 休講 その他教室3/8で修了

★シンコースポーツ・スポーツ協会 屋外 （テニス・サッカー・野球）

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		

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			

スポーツ協会の硬式テニス（水）は全8回のため、12/9～2/10まで開催日となり 2/17, 2/24, 3/3が予備日となります。

スポーツ教室申込み

オンライン申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:11/13（金）

【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



HPIは
コチラから



体育館



往信用 表	返信用 裏
切手 85円 〒 411-0033 三島市文教町2-10-57 三島市民 体育館 宛	記入しないでください

返信用 表	往信用 裏
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

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 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	流れるような穏やかな動きで、体力向上と心身のバランスを保つことを目的とします。	3384	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スキルの向上を目指します。	3386	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。	3387	月	19：00～20：30	30名	4,400円（全10回）

体育館自由教室

※ハガキ申込不可。オンライン申込みのみとなります。

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
健幸ストレッチ【※1】	一般男女	月	10:00～11:00	15名	1回900円	フローピラティス	一般男女	木	10:30～11:15	20名	各1回 800円
リメイク☆プラチナBody	一般女性		9:45～10:45	各 35名		ZUMBA			13:15～14:00	30名	
with B☆ダンス	一般男女		11:00～11:45		各1回 800円	マットサイエンス		14:15～15:00	35名		
HIPHOP			14:45～15:30			30名		ゆるピラストレッチ		15:30～16:15	
ヨガミックス			20:00～21:00	35名	1回900円	H I I T		19:00～19:30	15名	1回500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	リンパ☆リフレッシュEX	一般男女	日	9:20～10:20	35名	1回900円
	14:15～15:15		はじめてエアロ			10:30～11:15			各30名	各1回 800円	
	水	9:30～10:30	各30名	各1回 800円	シェイプエアロ	11:30～12:15					
		10:45～11:45									
ベーシックエアロ	水	19:10～19:55	各30名	各1回 800円	【※1】 第2・4週の月曜日のみ開催						
ダンシングエアロ		20:05～20:50									

オンライン申込みが困難な方は、往復ハガキまたは窓口専用申込用紙にてお申込みが可能です。
下記必要事項をご記入の上、**申込締切日必着**にてお申込みください。
抽選結果が、**体育館は11月27日(金)までに**届かない場合は体育館までご連絡ください。

※プールは工事のため3期の開催はございません。

おねがい

●オンライン申込みは受講者ご本人様のアカウントでお申込みください。	●教室開始後、お客様都合でのご返金は出来かねますのでご了承ください。
●ハガキ申込みは1枚のハガキにつきお1人様1教室となります。	●お申込み数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。
●定期教室は一括払い、自由教室は都度払いとなります。 なお、定期教室の初回は混雑が予想されるため、 事前のお支払いにご協力ください。	●お申込み後にキャンセルする場合は、教室初回日までお早めに体育館までご連絡ください。
●定期教室のみオンラインで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。 ※受付窓口でのお支払いは現金払いのみとなります。 ※スポーツ協会の教室は現金支払いのみとなります。	★体育館 ●各種ラケット・サッカーボールはご持参ください。 なお、サイズ等ご不明点のある場合は、初回のみレンタル可能です。 （※数に限りがございますので、予めご連絡をお願いいたします。）
●参加料金は施設利用料・傷害保険料込みとなっています。	●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。
●応募多数時は抽選とし、市内の方が優先となります。	

LINE

Instagram

SNS



屋外定期教室
開催状況
LINE/Instagramより
ご確認ください