

# 令和7年度 西体育館スポーツ教室一覧

2025年3月6日現在の情報です

区分	教室名	対象	定員	実施期間	曜日	回数	時間※	参加料	募集期間	内容
おとな教室	かんたんエアロビクス	40歳以上	30人	4/3 ~ 4/24	木	4回	9:15 ~ 10:45	3,200円	3/1 ~ 3/15	初心者でも取り組みやすい内容です。楽しく音楽に合わせて身体を動かしましょう♪
	ビューティーピラティス①	18歳以上	25人	4/4 ~ 4/25	金	4回	19:00 ~ 20:00	3,000円	3/1 ~ 3/15	正しい骨格と呼吸を意識しながら、体幹を鍛えます。
	ビューティーピラティス②	18歳以上	25人	4/4 ~ 4/25	金	4回	20:00 ~ 21:00	3,000円	3/1 ~ 3/15	
	骨盤調整ヨガ	18歳以上	25人	6/5 ~ 6/26	木	4回	11:15 ~ 12:45	3,200円	5/1 ~ 5/15	骨盤の歪みをなおし、身体のバランスを整えるヨガです。産後のママさんにもオススメです。
子ども・親子教室	かけっこ教室①	年中・年長(4~6歳)	20人	4/2 ~ 4/30	水	5回	15:45 ~ 16:45	4,000円	3/1 ~ 3/15	様々な動きの中で、楽しく走り方を学びます。身体を動かすことの楽しさを実感しましょう。
	かけっこ教室②	小学1~4年生	20人	4/2 ~ 4/30	水	5回	16:50 ~ 17:50	4,000円	3/1 ~ 3/15	
	親子リズム体操教室	6ヵ月~5歳未満の子とその保護者	10組	5/7 ~ 5/28	水	4回	9:45 ~ 10:45	3,200円	4/1 ~ 4/15	笑いヨガや親子体操、ストレッチなどを行います。親子で楽しく運動しましょう。
	バルクール教室	小学1~4年生	20人	6/3 ~ 6/24	火	4回	16:15 ~ 17:45	4,000円	5/1 ~ 5/15	走る・跳ぶ・登る・回るなどの動きを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
イベント関係	こどもの日あそびフェスタ	幼児~小学生含む親子	未定	5/5	月	1回	未定(詳細等は、館内掲示やホームページ、SNSに掲載いたします。)			
	ストレッチマシン体験会 & inbody測定会	18歳以上	10名	4/13	日	1回	11:15 ~ 12:45	施設使用料	~4/12迄 ※お電話での申込	トレーニング室にあるストレッチマシンの体験やInbodyで体成分分析の測定会をします。
	ニュースポーツ体験	未定	未定	6/7	土	1回	未定(詳細等は、館内掲示やホームページ、SNSに掲載いたします。)			
一回完結型教室	西ササイズ① (令和7年度 4月~7月)※	18歳以上	各回 20人	毎週 ※休曜日・祝日・お盆・年末年始は除く	火		9:00 ~ 10:00	各回 500円	参加当日10分前までに 受付してください	各テーマに沿った内容のレッスンをを行います。テーマなどの詳細は館内掲示やHPで掲載します。
	西ササイズ② (令和7年度 4月~7月)※	18歳以上	各回 20人		火		10:00 ~ 11:00	各回 500円		

※各時間には、準備・片付け時間を含みます。

申込方法は、ホームページ・SNS・館内掲示のポスター等でご確認のうえ、募集期間中にご応募ください。

⑨上記スケジュールは変更になることがあります。詳しくは、西体育館までお問い合わせください。(TEL 092-882-5144)

【スポーツ教室に関する詳細は、西体育館HPやSNSで情報をアップしております】



西体育館ホームページ



LINE



Instagram



Facebook