

振/自	区分	教室名・時間・対象・定員	内容等	講師・場所・料金	募集期間 【市政政より】	日 程 (回 数)												除外日	
						①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫		
ス ポ ー ツ 振 興 事 業	親子	元気いっぱい親子運動あそび		高松麻子	7/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	
		11:00~12:00(1h)		武道室		9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	7/15	~	8/15	11/21		
		2歳半~3歳児と保護者(15組)		¥3,300		火	火	火	火	火	火	火	火				火		
	小学生	ピギナー☆卓球教室		山下博	5/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	8/13
		9:30~11:00(1.5h)		武道室		7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	5/15	~	6/15	9/3		
		小学3~6年生(20名)		¥4,900		日	日	日	日	日	日	日	日				日		
	小学生	キッズ☆空手教室		中島幸治	12/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	
		9:30~11:00(1.5h)		武道室		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	~			3/17		
		小学1~6年生(30名)		¥3,600		土	土	土	土	土	土	土	土				土		
	小学生 (夏休み)	キッズ☆HIPHOPダンス		森上望央	6/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	
11:00~12:30(1.5h)		武道室		7/24		7/25	7/26	7/27	7/28	7/31	8/1	8/2	6/15	~	6/30	8/3			
小学1~6年生(25名)		¥4,100		月		火	水	木	金	月	火	水				木			
一般	朝ヨガ		松尾龍嘉	6/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	8/11	
	9:30~11:00(1.5h)		武道室		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	6/1	~	6/15	9/8			
	18歳以上(25名)		¥4,100		金	金	金	金	金	金	金	金				金			
一般	朝ピラティス		植田亜紀子	5/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	7/29	
	9:00~10:30(1.5h)		健相室		7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	5/15	~	5/31	9/9			
	18歳以上(15名)		¥4,100		土	土	土	土	土	土	土	土				土			
中高年	かんたんエアロビクス		下村えり子	9/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	9:30~11:00(1.5h)		武道室		10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	~			12/15			
	50歳以上(20名)		¥3,400		金	金	金	金	金	金	金	金				金			
自 主 企 画 事 業	一般	西deパワーヨガ①②		眞下 ひろ子	6/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	
		①19-20 ②20-21(各1h)		健相室		7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	6/1	~	6/15	8/30		
		18歳以上(各15名)		¥4,900		水	水	水	水	水	水	水	水				水		
	一般	ボクシングエクササイズ		榎谷豪一	8/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	11/23
		19:00~20:30(1.5h)		武道室		10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	8/15	~	8/31	12/14		
		18歳以上(25名)		¥5,500		木	木	木	木	木	木	木	木				木		
	一般	ボディ☆コンディショニング①②		中山妙子	11/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	
		①11-12 ②12-13(各1h)		健相室		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	~			3/7		
		18歳以上(各15名)		¥4,500		水	水	水	水	水	水	水	水				水		
	一般	脂肪燃焼☆エアロビクス	レベルアップ教室により、 日程変更の可能性有り	下村えり子	11/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	2/1
11:00~12:30(1.5h)		武道室		1/18		1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22	~			3/29			
18歳以上(25名)		¥4,400		木		木	木	木	木	木	木	木				木			
小学生	かけっこ教室	広場と抱き合わせ スクール(夏)→かけっこ 7/26は大規模大会	主1名、副1名	6/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	7/26	
	17:00~18:00(1h)		競技場		7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	5/1	~	6/15	9/6			
	小学1~3年生(20名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
小学生	げんきっずスクール(秋)	広場と抱き合わせ 10/11は大規模大会 10回→8回	主1名、副1名	8/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	10/11	
	17:00~18:00(1h)		競技場		9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	~			11/29			
	小学1・2年生(20名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
小学生	げんきっずスクール(冬)	広場と抱き合わせ 10回→8回	主1名、副1名	12/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	17:00~18:00(1h)		競技場		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	~			3/14			
	小学1・2年生(20名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
幼児	げんきっず広場(夏)	かけっこと抱き合わせ 武道室→競技場 7/26は大規模大会	主1名、副1名	5/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	7/26	
	16:00~17:00(1h)		競技場		7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	5/1	~	6/15	9/6			
	4~6歳(年中・年長)(15名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
幼児	げんきっず広場(秋)	スクール(秋)と抱き合わせ 武道室→競技場 10/11は大規模大会	主1名、副1名	8/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備	10/11	
	16:00~17:00(1h)		競技場		9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	~			11/29			
	4~6歳(年中・年長)(15名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
幼児	げんきっず広場(冬)	スクール(冬)と抱き合わせ 武道室→競技場	主1名、副1名	11/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	16:00~17:00(1h)		競技場		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	~			3/14			
	4~6歳(年中・年長)(15名)		¥3,700		水	水	水	水	水	水	水	水				水			
一般	ピラティスレッスン		谷川まりや		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	10:00~11:00		武道室		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	8/15	~	8/31	12/2			
	18歳以上(20名)		¥4,100		土	土	土	土	土	土	土	土				土			
一般	パパ・ママのためのパラディソ体操		中山路 外1名		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	13:30~14:30(1h)		武道室		1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	~			3/6			
	18歳以上(20名)		¥5,600		火	火	火	火	火	火	火	火				火			
一般	10分ランチフィットネス	10/1以降 地域各所														募集期間	予備		
	18歳以上(各15名)															~			
一般	からだほぐし	10分ランチフィットネス インストラクター養成講座	中山路 外1名													募集期間	予備		
																~			
			¥8,640																
幼児~	あそび忍者パーク	子どもの日イベント	全館		①											募集期間	予備		
			無料		5/5											~			
					祝														
幼児~	スポレクフェスタ	体育の日イベント	全館		①											募集期間	予備		
			無料		10/9											~			
					祝														
一般	夜トレ(夏)	8回教室 括りとしては「夜トレ」だが、広 報時には、テーマにより教室 名を変更予定 隔週開催	主1名	6/1号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	19:30~20:30(1h)		武道室		7/14	7/28	8/4	8/18	9/1	9/15	9/29	10/13	6/1	~	6/15	10/27			
	18歳以上(20名)		¥3,500		金	金	金	金	金	金	金	金				金			
一般	夜トレ(冬)	8回教室 括りとしては「夜トレ」だが、広 報時には、テーマにより教室 名を変更予定 隔週開催	主1名	10/15号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				募集期間	予備		
	19:30~20:30(1h)		武道室		12/8	12/22	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	~			3/23			
	18歳以上(20名)		¥3,500		金	金	金	金	金	金	金	金				金			

振/自	区分	教室名・時間・対象・定員	内容等	講師・場所・料金	募集期間 【市政だより】	日 程 (回 数)															除外日		
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
自主 企画 事業 (1回完結教室)	一般	西サイズ①②(4~6月)	月・金で固定	主1名		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	4/17		
		①13-14 ②14-15(各1h)		健相室		4/3	4/7	4/10	4/14	4/21	4/24	4/28	5/1	5/8	5/12	5/19	5/22	5/26	5/29	6/2	5/5		
		18歳以上(各15名)		各350円		月	金	月	金	金	月	金	月	月	金	金	月	金	月	金	5/15		
								16	17	18	19	20	21										6/19
								6/5	6/9	6/12	6/16	6/23	6/26										6/30
								月	金	月	金	金	月										
		西サイズ①②(7~9月)	月・金で固定	主1名		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	7/17		
		①13-14 ②14-15(各1h)		健相室		7/3	7/7	7/10	7/14	7/21	7/24	7/28	7/31	8/4	8/7	8/14	8/18	8/25	8/28	9/1	8/11		
		18歳以上(各15名)		各350円		月	金	月	金	金	月	金	月	月	金	月	月	金	金	月	金	8/21	
								37	38	39	40	41	42	43									9/18
								9/4	9/8	9/11	9/15	9/22	9/25	9/29									
								月	金	月	金	金	月	金									
	西サイズ①②(10~12月)	月・金で固定	主1名		44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	10/9			
	①13-14 ②14-15(各1h)		健相室		10/2	10/6	10/13	10/20	10/23	10/27	10/30	11/6	11/10	11/13	11/17	11/24	11/27	12/1	12/4	10/16			
	18歳以上(各15名)		各350円		月	金	金	金	月	金	月	月	金	月	金	金	月	金	月	金	11/3		
							59	60	61	62	63											11/20	
							12/8	12/11	12/15	12/22	12/25											12/18	
							金	月	金	金	月												
	西サイズ①②(1~3月)	月・金で固定	主1名		64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	1/8			
	①13-14 ②14-15(各1h)		健相室		1/5	1/12	1/19	1/22	1/26	1/29	2/2	2/5	2/9	2/16	2/23	2/26	3/2	3/5	3/9	1/15			
	18歳以上(各15名)		各350円		金	金	金	月	金	月	金	月	金	金	金	月	金	月	金	2/12			
							79	80	81	82	83											2/19	
							3/12	3/16	3/23	3/26	3/30											3/19	
							月	金	金	月	金												
一般	西サイズ③(4~6月)	10:00~11:00(1h)	主1名	1回¥350	毎週火曜日 施設使用料を抑える為、65歳 からの健康教室と抱き合わせ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
	10:00~11:00(1h)		武道室			4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
	18歳以上(各15名)		1回¥350			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火				
	西サイズ③(7~9月)	10:00~11:00(1h)	主1名	1回¥350	毎週火曜日 施設使用料を抑える為、65歳 からの健康教室と抱き合わせ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			7/18				
	10:00~11:00(1h)		武道室			7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26			9/19				
	18歳以上(各15名)		1回¥350			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火					
	西サイズ③(10~12月)	10:00~11:00(1h)	主1名	1回¥350	毎週火曜日 施設使用料を抑える為、65歳 からの健康教室と抱き合わせ	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
	10:00~11:00(1h)		武道室			10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26					
	18歳以上(各15名)		1回¥350			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火				
	西サイズ③(1~3月)	10:00~11:00(1h)	主1名	1回¥350	毎週火曜日 施設使用料を抑える為、65歳 からの健康教室と抱き合わせ	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49						
	10:00~11:00(1h)		武道室			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27						
	18歳以上(各15名)		1回¥350			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火					
高齢者	65歳からの健康教室(4~6月)	9:00~10:00(1h)	主1名	1回¥200	毎週火曜日 西サ③と抱き合わせ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
	9:00~10:00(1h)		武道室			4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
	65歳以上(各20名)		1回¥200			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火					
	65歳からの健康教室(7~9月)	9:00~10:00(1h)	主1名	1回¥200	毎週火曜日 西サ③と抱き合わせ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			7/18				
	9:00~10:00(1h)		武道室			7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26			9/19				
	65歳以上(各20名)		1回¥200			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火					
65歳からの健康教室(10~12月)	9:00~10:00(1h)	主1名	1回¥200	毎週火曜日 西サ③と抱き合わせ	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37						
9:00~10:00(1h)		武道室			10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26						
65歳以上(各20名)		1回¥200			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火						
65歳からの健康教室(1~3月)	9:00~10:00(1h)	主1名	1回¥200	毎週火曜日 西サ③と抱き合わせ	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49							
9:00~10:00(1h)		武道室			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27							
65歳以上(各20名)		1回¥200			火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火						
一般	夜トレ(単発)	19:30~20:30(1h)	主1名	1回¥500	夏スタートの夜トレへの 繋ぎになる単発教室 西トレから変更 ※1.5h→1h	1	2	3	4	5	6	(7)	(8)										
	19:30~20:30(1h)		武道室			4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	11/10	11/24										
	18歳以上(各20名)		1回¥500			金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金					

●・・・(未定)or(未調整)

※ 個人利用について

月 : 13:00~ 健康体力相談室
 水 : 終日 競技場半面
 土 : 大会日以外 競技場全面