

# 令和8年度 西体育館スポーツ教室一覧

2026年3月1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	ボクシングエクササイズ	18歳以上	30人	11/4 ~ 12/23	水	8回	19:15 ~ 20:45	7,200円	10/1 ~ 10/15	ボクシングの動きを行い、カロリー消費や脂肪燃焼を目的とします。
	ビューティーピラティス①	18歳以上	25人	11/6 ~ 12/25	金	8回	19:00 ~ 20:00	7,200円	10/1 ~ 10/15	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	11/6 ~ 12/25	金	8回	20:00 ~ 21:00	7,200円	10/1 ~ 10/15	
	シニアHIPHOPダンス教室	40歳以上	25人	12/2 ~ 12/23	水	4回	11:15 ~ 12:15	3,200円	11/1 ~ 11/15	ストレッチを行いながら中高齢向けで懐かしい曲に合わせて行うヒップホップダンス教室です。
	かんたんエアロビクス	40歳以上	30人	1/8 ~ 2/26	金	8回	9:15 ~ 10:45	6,800円	12/1 ~ 12/15	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♪
	健康★朝ヨガ	18歳以上	25人	11/5 ~ 12/10	木	6回	11:15 ~ 12:45	5,100円	10/1 ~ 10/15	初心者でも行いやすい朝のリフレッシュに最適なヨガ教室です。
	西ササイズ+(プラス)	18歳以上	25人	1/7 ~ 2/4	木	5回	13:15 ~ 14:45	4,000円	12/1 ~ 12/15	西体育館の各スポーツ指導員が担当。様々なテーマで実施。
	骨盤調整ヨガ	18歳以上	25人	2/3 ~ 3/10	水	6回	11:15 ~ 12:45	5,100円	1/15 ~ 1/31	骨盤の歪みを整え、身体のバランスを整えるヨガです。産後のママにもオススメです。
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
子ども・親子教室	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	11/4 ~ 11/25	水	4回	9:45 ~ 10:45	3,200円	10/1 ~ 10/15	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。
	ジュニア走り方教室	小学3～4年生	20人	1/12 ~ 3/9	火	8回	16:15 ~ 17:45	7,200円	12/1 ~ 12/15	小学3～4年生対象の走り方専門教室です。
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
イベント関係	あそびフェスタ(プレオープンイベント)	幼児～小学生含む親子	未定	9/27	日	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。)			
	スポーツの日イベント	子ども～大人	未定	10/12(スポーツの日)	月	1回	9:00 ~ 17:00	無料	なし	競技場無料開放の予定。
	ストレッチマシン体験会 & inbody測定会	高校生以上	10人	12/4	金	1回	15:15 ~ 16:45	施設使用料	～12/4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	幼児～小学生含む親子	未定	1/30	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。)			
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
一回完結型教室	西ササイズ①(令和8年度10月～3月)	18歳以上	各回20人	毎週 ※休館日・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8年度10月～3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



X エックス