

令和6年度 第2期 富士宮市スポーツ教室

R6.6.25

| 会場 | 教室名 | 曜日(回数) 時間 | 対象定員 | 受講料 | 内容・日程 |
|---|--------------------------|----------------------------|---------------------|---|---|
| 市民 体育館 | 親子のトリム | 火曜日(全10回) 10:00~11:00 | 幼児と親 40組 | ¥2,500 | 親子で楽しく運動遊び健康づくり(令和2年4月2日~令和4年4月1日生対象) 9/3、10、24 10/1、8、15、22、29 11/12、19 <<託児あり>> |
| | 親子のなかよし 体操・年少コース | 火曜日(全10回) 15:30~16:35 | 幼児と親 40組 | ¥2,500 | 親子で楽しく運動遊び健康づくり(令和2年4月2日~令和3年4月1日生対象) 9/3、10、24 10/1、8、15、22、29 11/12、19 <<託児あり>> |
| | 親子のなかよし 体操・年中コース | 水曜日(全10回) 15:30~16:35 | 幼児と親 40組 | ¥2,500 | 親子で楽しく運動遊び健康づくり(平成31年4月2日~令和2年4月1日生対象) 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 <<託児あり>> |
| | 親子のなかよし 体操・年長コース | 金曜日(全10回) 15:30~16:35 | 幼児と親 40組 | ¥2,500 | 親子で楽しく運動遊び健康づくり(平成30年4月2日~平成31年4月1日生対象) 8/30 9/6、13、20、27 10/4、18、25 11/1、15 <<託児あり>> |
| | なごやか 健康体操 | 金曜日(全10回) 9:30~10:45 | 60歳以上 80人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/6、13、20、27 10/4、18、25 11/1、8、15 |
| | さわやか リフレッシュ体操 | 木曜日(全10回) 13:30~15:00 | 40歳以上 80人 | ¥2,500 | 安全で効果的な運動でよい汗を流しましょう ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| | 男の体操教室 | 金曜日(全10回) 13:30~15:00 | 60歳以上 男性40人 | ¥2,500 | 生活習慣病の予防、体力維持向上を目指す ※ゲーム、軽スポーツ有 ウォーキング、グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/30 9/6、13、20、27 10/4、18、25 11/1、15 |
| | 卓球(昼) | 水曜日(全10回) 9:30~11:30 | 18歳以上 ※ 85人 | ¥2,500 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| | 卓球(夜) | 木曜日(全10回) 19:00~21:00 | 18歳以上 ※ 50人 | ¥2,500 | 初心者・高齢者に人気のラージボール(44mm)コースと、従来の硬式ボール(40mm)コースに分かれて、基礎からゲームまで楽しく指導していきます どちらかコースを選んでください ※ラケット持参 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| | バドミントン(昼) | 木曜日(全10回) 9:30~11:30 | 18歳以上 ※ 120人 | ¥2,500 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| | バドミントン(夜) | 木曜日(全10回) 19:00~21:00 | 18歳以上 ※ 110人 | ¥2,500 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| | スポーツ 吹矢 | 火曜日(全10回) 15:20~16:50 | 18歳以上 ※ 20人 | ¥2,500 | 性別・年齢関係なく楽しめる軽スポーツです。初心者の方も大歓迎です。 ※初回のみマイマウスピース¥200自己負担 9/3、10、24 10/8、15、22、29 11/12、19、26 |
| | インディアカ | 水曜日(全10回) 19:00~21:00 | 18歳以上 ※ 50人 | ¥2,500 | 赤い大きな羽根を追いかけて心地よい汗をかきましょう ゲームも楽しみましょう 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| ポッチャ | 水曜日(全10回) 19:00~20:40 | 18歳以上 ※ 30人 | ¥2,000 | パラリンピック正式種目の軽スポーツです ※体育館シューズ持参 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 | |
| 市民体育館 武道場 | ヨガdeいきいき | 水曜日(全10回) 13:30~15:00 | 30歳以上 35人 | ¥2,500 | 無理なく、気持ちよく、心と身体を動かし癒しましょう ※ヨガマット持参 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| 市民体育館 弓道場 | 弓道 | 火・金曜日(全15回) 19:00~21:00 | 18歳以上 ※ 10人 | ¥3,500 | ※足袋を用意してください。初心者(この教室に1度だけ参加した者及び過去経験した事がある者を含む)が対象です。初心者向けの教室です。 9/3、6、10、13、20、24、27 10/1、4、8、15、18、22、25、29 |
| 市民体育館 武道場 | 太極拳 | 水曜日(全10回) 10:00~11:30 | 18歳以上 ※ 23人 | ¥2,500 | 初歩の太極拳 ゆったりとした動きの中で楽しく健康づくり 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| 市民 テニス コート | ソフトテニス(昼) | 水曜日(全10回) 9:30~11:30 | 18歳以上 ※ 90人 | ¥2,500 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6(予備日 11/13、20、27) |
| | ソフトテニス(夜) | 金曜日(全10回) 19:00~21:00 | 18歳以上 ※ 80人 | ¥3,000 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 11/1、8(予備日 11/15、22、29) |
| | 初心者テニス (硬式) | 木曜日(全10回) 9:30~11:00 | 18歳以上 ※ 80人 | ¥2,500 | 基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 テニスシューズ着用 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7(予備日 11/14、21、28) |
| 富丘交流セ ンター | フラメンコ | 火曜日(全7回) 10:00~11:30 | 18歳以上 ※ 15人 | ¥2,000 | 体をほぐし、楽しみながら踊ってみましょう。ダンス経験のない方も安心。 ヨガマット、水筒、汗のかける服装、あれば高さ2cmくらいの太いヒールの靴をお待ちください。 8/27 9/3 10/1、22、29 11/26 12/3 |
| 岩本山 ゴルフ練習場 | 初心者ゴルフ (昼) | 水曜日(全10回) 15:40~17:10 | 18歳以上 ※ 12人 | ¥3,500 | 基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6(予備日 11/13、20、27) |
| | 初心者ゴルフ(夜) (Aコース) | 木曜日(全10回) 19:00~20:20 | 18歳以上 ※ 12人 | ¥3,500 | 基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7(予備日 11/14、21、28) |
| | 初心者ゴルフ(夜) (Bコース) | 木曜日(全10回) 20:30~21:50 | 18歳以上 ※ 12人 | ¥3,500 | 基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7(予備日 11/14、21、28) |
| 明星山 ホースガーデン | 初心者乗馬 | 日曜日(全10回) 10:00~11:30 | 18歳以上 ※ 12人 | ¥12,000 | 初心者が対象の教室です。馬とふれあいながら、乗馬を楽しみましょう ※用具貸し出し、長ズボン・長靴着用、軍手持参 9/8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/3、10 |
| 市民 プール (改修工事 のため、 11月・12月 の教室は ありません) | 女性水中ウォー キング | 火曜日(全6回) 10:10~11:40 | 18歳以上 ※女性30 人 | ¥2,500 | 水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/3、10 10/1、8、22、29 |
| | 水中ウォーキング (昼) | 火曜日(全6回) 13:00~14:30 | 18歳以上 ※ 25人 | ¥2,500 | 水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/3、10 10/1、8、22、29 |
| | 水泳初級・中級・ 上級 (昼)(水) | 水曜日(全9回) 10:10~11:40 | 18歳以上 ※ 15人 | ¥4,000 | 泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 金曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課 まで連絡してください。 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 |
| | 水泳初級・中級・ 上級 (昼)(金) | 金曜日(全8回) 13:10~14:40 | 18歳以上 ※ 15人 | ¥3,500 | 泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 水曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課 まで連絡してください。 9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 |
| | 水泳初級・中級 (夜) | 火曜日(全6回) 18:50~20:00 | 18歳以上 ※ 15人 | ¥2,500 | 泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 9/3、10 10/1、8、22、29 |
| | 水中らくらくトレ ー ニング | 水曜日(全9回) 13:00~14:30 | 18歳以上 ※ 15人 | ¥4,000 | 陸上でのストレッチ、水中運動で全身のバランスを整え、体力維持・向上を目指します 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 |
| 水中ウォーキング (夜) | 木曜日(全9回) 18:30~20:00 | 18歳以上 ※ 25人 | ¥4,000 | 水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 | |

※就労している15歳以上は可。ただし、「保護者同意書」の提出が必要ですので、申し込みの際は保護者の方と一緒にお願いします。

| 会場 | 教室名 | 曜日(回数)時間 | 対象定員 | 受講料 | 内容・日程 |
|-----------|-----------------|-----------------------|-----------|--------|--|
| 富士根南公民館 | 仲間づくり健康体操(Aコース) | 火曜日(全10回) 13:00~14:10 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/27 9/3、10、24 10/1、8、22、29 11/5、12 |
| | 仲間づくり健康体操(Bコース) | 火曜日(全10回) 14:20~15:30 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/27 9/3、10、24 10/1、8、22、29 11/5、12 |
| 西公民館 | すこやか健康体操(Aコース) | 水曜日(全10回) 9:10~10:20 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| | すこやか健康体操(Bコース) | 水曜日(全10回) 10:40~11:50 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| 南部公民館 | いきいき健康体操(Aコース) | 木曜日(全10回) 9:15~10:25 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| | いきいき健康体操(Bコース) | 木曜日(全10回) 10:35~11:45 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| 上井出区民館 | はつらつ健康体操 | 木曜日(全10回) 9:30~10:40 | 60歳以上 25人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26 10/3、10、17、24、31 11/7 |
| B&Gアリーナ | ストレッチ&リズム体操 | 火曜日(全10回) 13:30~15:00 | 40歳以上 30人 | ¥2,500 | リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/3、10、24 10/1、8、15、22、29 11/12、19 |
| 芝川会館 | ほがらか健康体操 | 水曜日(全10回) 10:00~11:10 | 60歳以上 15人 | ¥2,000 | 無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6 |
| 大富士交流センター | リズムトレーニング | 木曜日(全10回) 13:30~14:50 | 40歳以上 20人 | ¥2,500 | リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動 ※グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26 10/3、10、17、31 11/7、14 |

- 受付開始日の受付開始時刻に、すでに定員を超えて並んでいる場合は、抽選となります。先着順ではありません。
- 受講する幼児1名に対し、保護者は1名となり、受講者以外の幼児は教室会場へ入室できません。幼児と親が対象の教室(親と子のトリム、親と子のなかよし体操 年少、年中、年長)は託児制度をご利用ください。料金は1人¥2,500です。ただし、就学児又は教室開始日の時点で1歳未満児は、託児できません。託児の締切は、8/9(金)までとなります。それ以降の申し込みはできませんのでご注意ください。
- 妊娠中の方は、安全のため教室の受講はご遠慮ください。
- 申し込み時に、受講料を納めていただきます。受講料はおつりがないようにご注意ください。
- ①大雨警報、暴風警報、大雪警報が発令された場合②大雨、暴風、大雪の影響で受講者の安全が確保できない場合③震度5以上の地震が発生した場合④東海地震に関連する情報が発令された場合⑤富士山の噴火警報等が発令された場合は、原則として中止(代替・返金なし)となりますので、ご了承の上、お申し込みください。
- 上記の理由により、教室が中止となった場合予備日以外の振替は行わず、受講料の返金はありません。
- 教室の申込用紙は、持ち帰りできません。(後日の提出は無効) 申込用紙に記載頂いた個人情報事務局・教室講師の両方で教室のことについてのみ取り扱います。
- 定員が5名に達しない教室は原則として開講しません。(状況により、詳細はこちらから連絡)
- 富士宮市在住、在勤の方のみ受講可能です。
- 領収証は教室期間中必ず保管をお願いします。
- 申し込みは各教室開始日前日までとなります。(定員に達していない場合のみ) 教室が始まってからの申し込み・キャンセルはできません。
- 市民プールの室内プール(25m)の水深は、1.1m~1.3mですので、個々の事情により受講ができない場合があります。
- 下記の各会場受付当日は、スリッパ・筆記用具を持参してください。

○各教室の受付会場及び日程 ※下記受付終了以降は各教室開始前日までスポーツ振興課で受付いたします。(土日祝日を除く 8:30~17:00) 受講者が定員に到達次第、随時受付終了となります。

| 会場 | 市民体育館 | | |
|-----|--|--|--|
| 日時 | 8/5(月) 13:00(火・水の教室) | 8/5(月) 14:00(木・金・日の教室) | 8/5(月) 19:00(夜の教室) |
| 教室名 | 卓球(昼) 太極拳 ソフトテニス(昼) 女性水中ウォーキング 水中ウォーキング(昼) 水泳初級・中級・上級(昼)(水) 水中らくらくトレーニング ヨガdeいきいき フラメンコ 初心者ゴルフ(昼) スポーツ吹矢 | なごやか健康体操 さわやかリフレッシュ体操 男の体操教室 バドミントン(昼) 初心者テニス(硬式) 初心者乗馬 水泳初級・中級・上級(昼)(金) | 卓球(夜) バドミントン(夜) インディアカ 弓道 ソフトテニス(夜) ポッチャ 初心者ゴルフ(夜)(Aコース) 初心者ゴルフ(夜)(Bコース) 水泳初級・中級(夜) 水中ウォーキング(夜) |
| 終了 | 当日 20:00 終了 | | |

親と子のトリム、親と子のなかよし体操(年少コース、年中コース、年長コース)、及び託児の申込みフォーム(8/5(月)~)



- 1回の申請で、1つの教室と託児2名分までお申し込みいただけます。
- 複数の教室にお申込みの場合は、それぞれの教室分申請してください。
- 決済方法は、クレジットカードとPayPayからお選びいただけます。
- 現金でのお支払いをご希望の場合は、上記一斉受付の際に紙でお申し込みいただくか、8/6(火)以降に市役所6階スポーツ振興課でお申し込みください。
- キャンセルは、申請の月内まで可能です。(例:8月中に申し込んだ場合、8/31(土)までキャンセル可)

| 会場 | 富士根南公民館 | | 西公民館 | | 南部公民館 | | 上井出区民館 |
|-----|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| 日時 | 8/6(火) 9:15 | 8/6(火) 9:40 | 8/7(水) 9:15 | 8/7(水) 9:40 | 8/8(木) 9:15 | 8/8(木) 9:40 | 8/8(木) 9:30 |
| 教室名 | 仲間づくり健康体操(Aコース) | 仲間づくり健康体操(Bコース) | すこやか健康体操(Aコース) | すこやか健康体操(Bコース) | いきいき健康体操(Aコース) | いきいき健康体操(Bコース) | はつらつ健康体操 |
| 終了 | 各日 10:00終了 | | | | | | 当日 10:00終了 |

| 会場 | 芝川会館 | 大富士交流センター | B&G海洋センター |
|-----|--------------|--------------|--------------|
| 日時 | 8/7(水) 10:00 | 8/8(木) 13:30 | 8/6(火) 10:00 |
| 教室名 | ほがらか健康体操 | リズムトレーニング | ストレッチ&リズム体操 |
| 終了 | 当日 10:30終了 | 当日 14:00終了 | 当日 10:30終了 |