

令和7年度 第1期 富士宮市スポーツ教室

R7.3.10発行
R7.3.14乗馬日程修正

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3年4月2日~令和5年4月1日生対象) 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15 <<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3年4月2日~令和4年4月1日生対象) 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15 <<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(令和2年4月2日~令和3年4月1日生対象) 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16 <<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31年4月2日~令和2年4月1日生対象) 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4 <<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 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4
	さわやかリフレッシュ& リズムトレーニング	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 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3
	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 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4
	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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
	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 5/8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10
	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 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3
	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 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3
	スポーツ吹矢	火曜日(全9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 5/13、20 6/3、10、17、24 7/1、8、15
	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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
	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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
市民体育館 第2体育室	ZUMBA (新教室)	水曜日(全10回) 13:30~14:30	18歳以上 25人	¥2,000	世界各国の音楽やダンス要素を取り入れた、初めての方でも楽しめる全身運動! 音楽を楽しみながら一緒に体を動かしましょう! 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
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。初心者またはこの教室に1度だけ参加したことがある人が対象。 5/9、13、16、20、23、27、30 6/3、6、10、13、17、20、24、27
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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16 (予備日 7/23、30、8/6)
	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 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4 (予備日 7/11、18、25)
	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 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3 (予備日 7/10、17、24)
富丘交流セ ンター /市民体育館 武道場	フラメンコ	火曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 ※ 15人	¥2,500	楽しく、フラメンコで体を動かしましょう。お持ちの方は3cmくらいのヒールの太い靴、ロングスカートなどをご持参ください。 初心者大歓迎!(お持ちの方は、ヨガマット持参) 5/20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15、29 (下線の日は市民体育館武道場)
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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16 (予備日 7/23、30)
	初心者ゴルフ (夜) (Aコース)	月曜日(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 5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14 (予備日 7/28、8/4)
	初心者ゴルフ (夜) (Bコース)	月曜日(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 5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14 (予備日 7/28、8/4)
山宮 エヘガザル	乗馬	金曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 ※ 12人	¥12,000	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 5/9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11 (予備日 7/18、25 8/1)
市民 プール	女性水中 ウォーキング	火曜日(全10回) 10:10~11:40	18歳以上 女性30人	¥4,500	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 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15
	水中ウォーキング (昼)	火曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上 ※ 25人	¥4,500	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 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15
	水泳初級・中級・ 上級 (昼)(水)	水曜日(全10回) 10:10~11:40	18歳以上 ※ 15人	¥4,500	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 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。 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
	水泳初級・中級・ 上級 (昼)(金)	金曜日(全10回) 13:10~14:40	18歳以上 ※ 15人	¥4,500	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。 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4
	水泳初級・中級 (夜)	火曜日(全10回) 18:50~20:00	18歳以上 ※ 15人	¥4,500	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 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15
	水中らくらく トレーニング	水曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上 ※ 15人	¥4,500	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 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16
	水中ウォーキング (夜)	木曜日(全10回) 18:30~20:00	18歳以上 ※ 25人	¥4,500	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 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3

※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
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 5/8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10
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 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15
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 4/30 5/7、14、21、28 6/4、11、18、25 7/2

新教室のお知らせ！

Let's
ダンスパーティー！

ZUMBA

ZUMBAとは？

世界各国の音楽やダンス要素を取り入れた
ダンスフィットネス！！

インストラクターの動きを見て、見よう見まねで動くだけ！
動きを覚える必要もなく、ダンス経験がなくても問題はありません！！
音楽を全身で楽しみながら、一緒に非日常空間で楽しみませんか？

いろいろな効果が！

ストレス発散

脂肪燃焼

健康維持

注目の教室はコチラ！

スポーツ吹矢

スポーツウエルネス吹矢は日本で生まれたスポーツで、円形的的の目をかけて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。精神力・集中力を高め、ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツ！

フラメンコ

スペイン発祥の芸能フラメンコ！
魅力的な音楽に合わせて楽しく体を動かします。特別な技術やダンス経験は必要ありません。初心者の方、大歓迎！！少しでも興味がある方、ぜひ一緒に踊りましょう！

ボッチャ

パラリンピックの正式種目！
ヨーロッパ発祥のスポーツで、障害の有無や年齢性別を問わず誰でも一緒に楽しめます。ルールが簡単で、激しい動きもありません。すべての垣根を越えて誰でもできるスポーツ！

- 1 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。
- 2 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、4/10(木)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。
- 3 妊娠中の方は、安全のため教室の受講はご遠慮ください。
- 4 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用意ください。原則として、一度納付した受講料は返納できません。ただし、各教室開始日前日までにキャンセルされた場合は返金対応となります。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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・教室講師の両者)で教室のことについてのみ取り扱います。
- 8 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)
- 9 富士宮市在住、在勤の方のみ受講可能です。
- 10 領収証は教室期間中必ず保管をお願いします。
- 11 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。
- 12 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。
- 13 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日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	4/7(月) 13:00(火・水の教室)	4/7(月) 14:00(木・金の教室)	4/7(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) 水中くらくらトレーニング ZUMBA 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&リズムトレーニング 男の体操教室 バドミントン(昼) 初心者テニス(硬式) 水泳初級・中級・上級(昼)(金) 乗馬	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) ボッチャ 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(4/7(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、4/8(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:4月中に申し込んだ場合、4/30(水)までキャンセル可)

会場	芝川会館	B&G海洋センター	上井出区民館
日時	4/9(水) 10:00	4/8(火) 10:00	4/10(木) 9:30
教室名	ほがらか健康体操	ストレッチ&リズム体操	はつらつ健康体操
終了	当日 10:30終了	当日 10:30終了	当日 10:00終了