令和8年度　第3期　富士宮市スポーツ教室要項

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	親と子のトリム	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、ふれあい（令和4年4月2日～令和6年4月1日生対象） 1/5、12、19、26　2/2、9、16　3/2、9、16 ≪託児あり≫	≪お申込みは電子申請で≫ 詳しくは裏面へ ≪託児制度が利用できます≫ 1歳以上未就学児対象 （1人2,500円） 託児締切 12/10（木）23時59分まで
	親と子のなかよし体操・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、技の習得（令和4年4月2日～令和5年4月1日生対象） 1/5、12、19、26　2/2、9、16　3/2、9、16 ≪託児あり≫	
	親と子のなかよし体操・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、技の習得（令和3年4月2日～令和4年4月1日生対象） 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10 ≪託児あり≫	
	親と子のなかよし体操・年長コース	金曜日（全10回） 15:30～16:45	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び、技の習得（令和2年4月2日～令和3年4月1日生対象） 1/8、15、22、29　2/5、12、19、26　3/5、12 ≪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 90人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ｹﾞｰﾑ、軽ｽﾎﾟｰﾂ有　ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌを行う際は、会場が変更になる場合があります 1/8、15、22、29　2/5、12、19、26　3/5、12	
	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 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
	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　※ｹﾞｰﾑ、軽ｽﾎﾟｰﾂ有　ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌを行う際は、会場が変更になる場合があります 1/8、15、22、29　2/5、12、19、26　3/5、12	
	卓　球（昼）	水曜日（全10回） 9：30～11：30	18歳以上 ※90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 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10	
	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 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
	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 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
	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 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
	スポーツ吹矢	火曜日（全10回） 10:00～11:50	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 1/5、12、19、26　2/2、9、16　3/2、9、16	
	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 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10	
	ボッチャ	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 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10	
市民体育館第2体育室	ZUMBA	水曜日（全10回） 13:30～14:30	18歳以上 ※60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！ 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10	
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 ※20人	¥2,500	ストレッチや姿勢から、楽しくフラメンコ！お持ちの方は3cmくらいのヒールの太い靴、ヨガマットや敷物をご持参ください。初心者大歓迎！お気軽に運動着でお越しください。 1/5、12、19、26　2/2、9、16　3/2、16、30　（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）	月曜日（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 1/4、18、25　2/1、8、15、22　3/1、8、15（予備日 3/29）	
	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 1/4、11、18、25　2/1、8、15、22　3/1、8（予備日 3/15、22）	
	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 1/4、11、18、25　2/1、8、15、22　3/1、8（予備日 3/15、22）	
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 30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 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
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、楽しく全身運動 1/7、14、21、28　2/4、18、25　3/4、11、18	
B&Gアリーナ	ストレッチ&リズム	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、楽しく全身運動 1/5、12、19、26　2/2、9、16　3/2、9、16	
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 1/6、13、20、27　2/3、10、17、24　3/3、10	

※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越しください。

会場	教室名	曜日（回数） 時間	対象 定員	受講料	内容 ・ 日程
富士根交流センター	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 1/5、19、26 2/2、9、16 3/2、9、16、30
	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 1/5、19、26 2/2、9、16 3/2、9、16、30
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 1/6、13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10
	すこやか健康体操 （Bコース）	水曜日（全10回） 10:30～11:40	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 1/6、13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10
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 1/7、14、21、28 2/4、18、25 3/4、11、18
	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 1/7、14、21、28 2/4、18、25 3/4、11、18

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1歳未満児は、託児できません。
託児の締切は、12/10（木）23時59分までとなります。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17時までにキャンセルされた場合は返金対応となります。キャンセルの際は必ず領収証をご持参ください。

5 **教室開始1時間前の時点で①レベル3大雨警報、暴風警報、大雪警報又はそれ以上の警報が発表された場合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南海トラフ地震臨時情報が発表された場合⑤富士山の噴火警報等が発表された場合は、
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は事務局・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17時までとなります。（定員に達していない場合のみ） **教室が始まってからのお申し込み・キャンセルはできません。**

12 代理申し込みの場合、受講者の氏名、住所、年齢、連絡先を記入していただきます。その際、受講料を納めていただきます。

○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	12/7（月） 13:00（火・水の教室）	12/7（月） 14:00（木・金の教室）	12/7（月） 19:00（夜の教室）
教室名	卓球(昼) 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体操 男の体操教室 バドミントン（昼）	卓球（夜） バドミントン（夜） インディアカ ボッチャ 初心者ゴルフ（夜）A・Bコース
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)および託児の申し込みフォーム(12/7(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、
12/8(火)以降に市役所6階スポーツ振興課にてお申込みください。
・キャンセルは、申請の月内まで可能です。（例：12月中に申し込んだ場合、12/31（木）までキャンセル可）
・各教室の締切は、教室開始前日の23時59分までとなります。それ以降の申し込みはできませんのでご注意ください。

会場	富士根交流センター		西公民館		南部公民館		上井出区民館
日時	12/8（火） 9:15	12/8（火） 9:40	12/9（水） 9:15	12/9（水） 9:40	12/10（木） 9:15	12/10（木） 9:40	12/10（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	当日 10:00終了		当日 10:00終了		当日 10:00終了		当日 10:00終了

会場	芝川会館	B&G海洋センター	大富士交流センター
日時	12/9（水） 10:00	12/8（火） 10:00	12/10（木） 13:30
教室名	ほがらか健康体操	ストレッチ＆リズム体操	リズムトレーニング
終了	当日 10:30終了	当日 10:30終了	当日 14:00終了

富士宮市役所スポーツ振興課 TEL:22-1190 FAX:22-1242　富士宮市民体育館 TEL:58-6111　芝川B&G海洋センター TEL:65-2277　富士宮市民プール TEL:58-6606