

◆ 地域体育館健康体操教室（4～7月） ◆

会場	教室名	日時（原則全11回） ※休館日等は除く	会場	対象（市民）	定員	内容	金額
栄町 体育館	60歳からの健康づくり教室	【月曜A・Bコース】 令和8年4月6日～令和8年7月27日毎週月曜日 （ただし、4/13、5/4・11、6/8、 7/6・20は休み） 【月曜Aコース】午前9時～10時15分 【月曜Bコース】午前10時45分～正午 【金曜コース】 令和8年4月10日～令和8年7月10日毎週金曜日（ただし、 5/1・29、6/26は休み） 午前9時～10時15分	栄町体育館体育室全面	60歳以上	【月曜A・Bコース】 各 90名 【金曜コース】 70名	腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操	使用料毎回100円
	ウォーキング&トレーニング教室	令和8年4月6日～令和8年7月27日毎週月曜日 （ただし、4/13、5/4・11、6/8、7/6、 7/20は休み） 午後1時30分～3時	栄町体育館体育室全面	16歳以上	60名	運動不足で肩こり、腰痛などで悩んでいる 方への健康づくり体操	使用料毎回100円
	ストレッチ&ヨガ教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日毎週水曜日 （ただし、4/22・29、5/6・27、6/17は休み） 午後1時～2時15分	栄町体育館体育室1/2面	16歳以上	30名	ストレッチとヨガなど	使用料毎回100円
	こどもチャレンジスポーツ教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日毎週水曜日 （ただし、4/22・29、5/6・27、6/17は休み） 午後3時30分～5時	栄町体育館体育室全面	小学生	30名	トランポリンや手具を使用した運動と集団 ゲーム	使用料毎回40円
	シェイプアップ教室	令和8年4月9日～令和8年7月9日毎週木曜日（ただし、4/3 0、5/28、6/18は休み） 午後1時30分～3時	栄町体育館体育室全面	16歳以上	70名	ソフトエアロビクスやストレッチなど	使用料毎回100円

押立体育館	60歳からの健康づくり教室	<p>【トレーニングコース】令和8年4月6日～令和8年7月27日の毎週月曜日（ただし、4/13、5/4・11、6/8、7/6・20は休み） 午後1時30分～3時</p> <p>【ストレッチコース】令和8年4月7日～令和8年7月7日の毎週火曜日（ただし、4/21、5/5・19は休み） 午後1時30分～3時</p>	押立体育館体育室全面	60歳以上	トレーニングコース70名 ストレッチコース90名	<p>トレーニングコース 各種軽スポーツやストレッチと筋力トレーニング。</p> <p>ストレッチコース 腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操。</p> <p>※参加者の内訳（新規、継続、年齢層など）を考慮して、具体的な内容は決定する。</p>	使用料 毎回100円
	エアロビクス教室	<p>令和8年4月7日～令和8年7月7日の毎週火曜日（ただし、4/21、5/5・19は休み） 午後7時30分～8時45分</p>	押立体育館体育室1/2面	16歳以上	30名	<p>エアロビクスと筋力トレーニングやストレッチなど。</p> <p>参加者の内訳（新規、継続、年齢層など）を考慮して、具体的な内容は決定する。</p>	使用料毎回100円
	ジュニアスポーツ教室	<p>令和8年4月8日～令和8年7月22日毎週水曜日（ただし、4/22・29、5/6・27、6/17は休み） 午後3時30分～5時</p>	押立体育館体育室全面	小学生	50名	<p>各種ニュースポーツの体験・ゲームなど。</p> <p>※参加者の内訳（新規、継続、学年、男女）を考慮して、具体的な内容は決定する。</p>	使用料毎回40円
	リズム体操教室	<p>令和8年4月9日～令和8年7月9日の毎週木曜日（ただし、4/30、5/28、6/18は休み） 午後1時30分～3時</p>	押立体育館体育室全面	16歳以上	80名	<p>ソフトエアロビクスやストレッチ、筋力トレーニングの紹介など。</p> <p>※参加者の内訳（新規、継続、年齢層など）を考慮して、具体的な内容は決定する。</p>	使用料毎回100円
	Enjoyスポーツ教室 リズム体操&トレーニング教室	<p>令和8年4月11日～令和8年7月11日の毎週土曜日（ただし、5/2・30、6/27は休み）</p> <p>【Enjoyスポーツ教室】 午後6時～7時</p> <p>【リズム&トレーニング教室】 午後7時30分～午後8時45分</p>	<p>【Enjoyスポーツ教室】体育室1/2面</p> <p>【リズム&トレーニング教室】会議室</p>	16歳以上	各コース15名	<p>【Enjoyスポーツ教室】ニュースポーツなどを取り入れた運動やストレッチなど。</p> <p>【リズム&トレーニング教室】ダンベルなどを使ったトレーニングやストレッチなど。</p> <p>※参加者の内訳（新規、継続、年齢層など）を考慮して、具体的な内容は決定する。</p>	使用料毎回100円

四 谷 体 育 館	60歳からの健康づくり教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日の毎週水曜日 (ただし、4/22・29、5/6・27、6/17は休み) 午後1時30分～3時	四谷体育館体育室、会議室	60歳以上	90名	練功十八法やストレッチなどの高齢者向きの体操	使用料毎回100円
	リズム体操&ストレッチ教室	令和8年4月6日～令和8年7月27日の毎週月曜日 (ただし、4/13、5/4・11、6/8、 7/6・20は休み) 午後1時30分～3時	四谷体育館体育室全面	16歳以上	70名	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす 体操とリラクゼーションストレッチ	使用料毎回100円
	ソフトエアロビクス教室	令和8年4月10日～令和8年7月10日の毎週金曜日 (ただし、5/1・29、6/26は休み) 午前10時～11時30分	四谷体育館体育室全面	16歳以上	70名	ソフトエアロビクスを中心とした健康体操	使用料毎回100円
	成人体力づくり教室	令和8年4月10日～令和8年7月10日の毎週金曜日 (ただし、5/1・29、6/26は休み) 午後7時30分～8時45分	四谷体育館 会議室	16歳以上	15名	リズム体操、ストレッチと体力づくりト レーニング	使用料毎回100円
	小学生体力づくり教室	令和8年4月11日～令和8年7月11日の毎週土曜日 (ただし、5/2・30、6/13は休み) 午後3時30分～5時	四谷体育館体育室全面	小学生	60名	トランポリンや主具を使った運動と集団 ゲーム	使用料毎回40円

日吉体育館

60歳からの健康づくり教室（午前コース）	令和8年4月10日～令和8年6月12日の毎週金曜日 全9回（ただし、5/1は休み） 午前10時～11時30分	日吉体育館体育室半面	60歳以上	50名	ストレッチ、リズム体操、練功十八法など 高齢者向きの健康体操	使用料毎回100円
60歳からの健康づくり教室（午後コース）	令和8年4月10日～令和8年6月12日の毎週金曜日 全9回（ただし、5/1は休み） 午後1時30分～3時	日吉体育館体育室全面	60歳以上	70名	ストレッチ、リズム体操、練功十八法など 高齢者向きの健康体操	使用料毎回100円
リズム体操&ストレッチ教室	令和8年4月8日～令和8年6月17日の毎週水曜日 全9回（ただし、4/29、5/6は休み） 午後1時30分～3時	日吉体育館体育室全面	16歳以上	60名	リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチなど	使用料毎回100円
小学生ニュースポーツ教室	令和8年4月11日～令和8年6月20日の毎週土曜日 全9回（ただし、4/25、5/2は休み） 午後3時30分～5時	日吉体育館体育室全面	小学生	30名	トランポリンやマット、跳び箱などの器械 体操と各種ゲーム	使用料毎回40円

白糸台体育館	シェイプアップ教室	令和8年4月7日～令和8年7月7日の毎週火曜日 (ただし、4/14、5/5、6/23は休み) 午前10時～11時30分	白糸台体育館体育室全面	16歳以上	80名	ソフトエアロビクスやストレッチ体操など	使用料毎回100円
	ストレッチ&軽スポーツ教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日の毎週水曜日 (ただし、4/15・29、5/6・20、7/15は休み) 午後1時30分～3時	白糸台体育館体育室全面	16歳以上	30名	ストレッチ、リズム体操と各種軽スポーツ	使用料毎回100円
	60歳からの健康づくり教室	令和8年4月9日～令和8年7月16日の毎週木曜日 (ただし、4/23・30、5/14、6/11は休み) 午後1時30分～3時	白糸台体育館体育室全面	60歳以上	90名	腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操	使用料毎回100円
	小学生体操教室	令和8年4月10日～令和8年7月17日の毎週金曜日 (ただし、5/1・15、6/5、7/3は休み) 午後4時～5時15分	白糸台体育館体育室全面	小学生	60名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲームなど	使用料毎回40円
	お気軽エアロ教室	令和8年4月10日～令和8年7月17日の毎週金曜日 (ただし、5/1・15、6/5、7/3は休み) 午後7時30分～8時45分	白糸台体育館体育室半面	16歳以上	30名	エアロビクスを中心とした体操と筋力トレーニングやストレッチ	使用料毎回100円
	成人軽スポーツ教室	令和8年4月4日～令和8年7月25日の毎週土曜日 (ただし、5/2・9・16、6/6・13・27は休み) 午前10時～11時30分	白糸台体育館体育室全面	16歳以上	30名	各種軽スポーツの指導を中心とした活動とストレッチなど	使用料毎回100円
府中朝日フットボールパーク	60歳からの健康づくり教室	令和8年4月6日～令和8年7月13日の毎週月曜日 (ただし、4/27、5/4・25、6/22は休み) Aコース午前9時～10時15分 Bコース午前10時35分～11時50分	府中朝日フットボールパーク 多目的室	60歳以上	各18名	簡単なリズム体操や練功十八法など高齢者向けの健康体操	使用料毎回100円

本宿体育館

60歳からの健康づくり教室	令和8年4月6日～令和8年7月13日の毎週月曜日 (ただし、4/27、5/4・25、6/22は休み) Aコース午前9時～午前10時15分 Bコース午前10時45分～正午	本宿体育館体育室全面	60歳以上	A・Bコース各90名	ストレッチや腰痛予防体操など高齢者向きの健康体操	使用料毎回100円
リズムダンス教室	令和8年4月9日～令和8年7月16日の毎週木曜日 (ただし、4/23・30、5/14、 6/11は休み) 午前10時～11時30分	本宿体育館体育室全面	16歳以上	80名	リズムダンスやストレッチなど	使用料毎回100円
エアロビクス教室	令和8年4月10日～令和8年7月17日の毎週金曜日 (ただし、5/1・15、6/5、7/3は休み) 午後7時30分～8時45分	本宿体育館体育室全面	16歳以上	50名	初心者を対象にした簡単なエアロビクスと筋力トレーニング	使用料毎回100円
シェイプアップ教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日の毎週水曜日 (ただし、4/15・29、5/6・20、7/15は休み) 午前10時～11時30分	本宿体育館体育室全面	16歳以上	80名	リズム体操や簡単な筋力トレーニングとストレッチ	使用料毎回100円
ジュニアスポーツ教室	令和8年4月7日～令和8年7月7日の毎週火曜日 (ただし、4/14、5/5、6/23は休み) 午後3時45分～5時	本宿体育館体育室全面	小学生	60名	トランポリン、基礎体力向上を目的とした運動やレクゲームなど	使用料毎回40円