

会場	教室名	日時 ※休館日等は除く	教室回数	お休み	対象（市民）	定員	内容
前田 フット ボール パーク	6 0 歳からの健康づくり教室	①②令和7年9月1日～令和7年12月8日の 毎週月曜日 ①Aコース…午前9時～午前10時15分 ②Bコース…午前10時35分～午前11時 50分	全9回	9/15・29、10/13・27、 11/3・24	60歳以上の方	各18名	ストレッチ、リズム体操、練功十八法
	6 0 歳からの健康づくり教室	令和7年9月4日～令和7年11月20日の毎 週木曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/11、10/16、11/13	60歳以上の方	90名	ストレッチ、リズム体操、腰痛予防体操ほか
	小学生体操教室	令和7年9月5日～令和7年11月7日の毎週 金曜日 午後4時～午後5時15分	全9回	10/17	小学生	60名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲーム ほか
	お気軽エアロ教室	令和7年9月5日～令和7年11月7日の 毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	10/17	16歳以上の方	30名	エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチ
	シェイプアップ教室	令和7年9月2日～令和7年11月18日の 毎週火曜日 午前10時～午前11時半	全9回	9/16・23、10/7	16歳以上の方	80名	ソフトエアロビクス、筋力トレーニング、ス トレッチほか
	ストレッチ&軽スポーツ教室	令和7年9月3日～令和7年11月5日の 毎週水曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/10	16歳以上の方	25名	ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ
白糸 台体 育館	成人軽スポーツ教室	令和7年9月6日～令和7年11月22日の 毎週土曜日 午前10時～午前11時半	全9回	9/27、10/11、11/8	16歳以上の方	20名	ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ
	6 0 歳からの健康づくり教室	①トレーニングコース…令和7年9月1日 ～令和7年11月10日の毎週月曜日 ②ストレッチコース…令和7年9月2日～ 令和7年11月25日の毎週火曜日 ①②とも午後1時半～午後3時	全9回	①10/13、11/3 ②9/9・23、10/28、11/11	60歳以上の方	①70名 ②90名	①筋力トレーニング、軽スポーツ、ストレッチ ほか②ストレッチ、腰痛予防体操ほか
	リズム体操教室	令和7年9月4日～令和7年11月13日の 毎週木曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/18、10/9	16歳以上の方	80名	ソフトエアロビクス、ストレッチ、筋力ト レーニングほか
	E n j o yスポーツ教室	令和7年9月6日～令和7年11月1日の 毎週土曜日 午後6時～午後7時	全9回	お休みなし	16歳以上の方	15名	ニュースポーツなどを取り入れた運動、スト レッチ
	リズム＆トレーニング教室	令和7年9月6日～令和7年11月1日の 毎週土曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	お休みなし	16歳以上の方	15名	リズム体操、筋力トレーニング
	エアロビクス教室	令和7年9月2日～令和7年11月25日の 毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	9/9・23、10/28、11/11	16歳以上の方	30名	エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチ
押立 体 育館	ジュニアスポーツ教室	令和7年9月3日～令和7年11月12日の 毎週水曜日 午後3時半～午後5時	全9回	9/17、10/22	小学生	50名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲーム ほか
	6 0 歳からの健康づくり教室	①月曜Aコース…令和7年9月1日～令和7 年11月10日の毎週月曜日 午前9時～午前10時15分 ②月曜Bコース…令和7年9月1日～令和7 年11月10日の毎週月曜日 午前10時45分～正午 ③金曜コース…令和7年9月5日～令和7 年11月14日の毎週金曜日 午前9時～午前10時15分	全9回	①②9/15、10/13 ③9/26、10/10	60歳以上の方	①②各90名 ③70名	①体力づくり体操、練功十八法 ②③リズム体操、練功十八法
	シェイプアップ教室	令和7年9月4日～令和7年11月13日の 毎週木曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/18、10/9	16歳以上の方	70名	ソフトエアロビクス、ストレッチほか
	ウォーキング&トレーニング教室	令和7年9月1日～令和7年11月10日の 毎週月曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/15、10/13	16歳以上の方	60名	ウォーキング、体幹トレーニング、 筋膜リ リースなど
	成人体力づくり教室	令和7年9月2日～令和7年11月25日の 毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	9/9・23、10/28、11/11	16歳以上の方	20名	体力づくり体操、軽スポーツ
	こどもチャレンジスポーツ教室	令和7年9月3日～令和7年11月12日の 毎週水曜日 午後3時半～午後5時	全9回	9/17、10/22	小学生	30名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲーム ほか
栄町 体 育館	6 0 歳からの健康づくり教室	令和7年9月5日～令和7年10月31日の ①午前コース…毎週金曜日 午前10時～午前11時半 ②午後コース…毎週金曜日 午後1時半～午後3時	全9回	お休みなし	60歳以上の方	①50名 ②70名	ストレッチ、リズム体操、腰痛予防体操ほか
	リズム体操&ストレッチ教室	令和7年9月3日～令和7年11月5日の毎週 水曜日 午後1時半～午後3時	全9回	10/29	16歳以上の方	6 0名	リズム体操、筋力トレーニング、 ストレッチ ほか
	小学生ニュースポーツ教室	令和7年9月6日～令和7年11月15日の毎 週土曜日 午後3時半～午後5時	全9回	9/13、10/18	小学生	30名	基礎体力向上を目的とした運動、 レクゲーム ほか
	6 0 歳からの健康づくり教室	①②とも令和7年9月1日～令和7年11月 17日の毎週月曜日 ①Aコース…午前9時～10時15分 ②Bコース…午前10時45分～正午	全9回	9/29、10/13・27	60歳以上の方	各90名	ストレッチ、練功十八法ほか
	リズムダンス教室	令和7年9月4日～令和7年11月20日の 毎週木曜日 午前10時～午前11時半	全9回	9/11、10/16、11/13	16歳以上の方	80名	リズムダンス、ストレッチほか
	エアロビクス教室	令和7年9月5日～令和7年11月7日の 毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	10/17	16歳以上の方	50名	ソフトエアロビクス、ストレッチ
本宿 体 育館	ジュニアスポーツ教室	令和7年9月2日～令和7年11月18日の 毎週火曜日 午後3時45分～午後5時	全9回	9/16・23、10/7	小学生	60名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲーム ほか
	シェイプアップ教室	令和7年9月3日～令和7年11月5日の 毎週水曜日 午前10時～11時半	全9回	9/10	16歳以上の方	90名	リズム体操、筋力トレーニング、 ストレッチ ほか
	6 0 歳からの健康づくり教室	令和7年9月3日～令和7年11月12日の毎 週水曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/17、10/22	60歳以上の方	90名	ストレッチ、リズム体操、練功十八法ほか
	ソフトエアロビクス教室	令和7年9月5日～令和7年11月14日の毎 週金曜日 午前10時～午前11時半	全9回	9/26、10/10	16歳以上の方	70名	ソフトエアロビクス、筋力トレーニングほか
	成人体力づくり教室	令和7年9月5日～令和7年11月14日の毎 週金曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	9/26、10/10	16歳以上の方	15名	リズム体操、筋力トレーニング、 ストレッチ ほか
	小学生体力づくり教室	令和7年9月6日～令和7年11月1日の毎週 土曜日 午後3時半～午後5時	全9回	お休みなし	小学生	60名	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲーム ほか
四谷 体 育館	リズム体操&ストレッチ教室	令和7年9月1日～令和7年11月10日の毎 週月曜日 午後1時半～午後3時	全9回	9/15、10/13	16歳以上の方	70名	リズム体操、筋力トレーニング、 ストレッチ ほか