

◆ 地域体育館健康体操教室（1～3月） ◆							
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
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1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 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	全9回	1／12・26、2／23、3／9	60歳以上の市民 (市内在住)	各18名	簡単なリズム体操や練功十八法など高齢者向きの健康体操
	シェイプアップ教室	令和8年1月6日～令和8年3月24日の毎週火曜日 午前10時～午前11時30分	全9回	1／27、2／17、3／10	16歳以上の市民 (市内在住)	80名	ソフトエアロビクスやストレッチ体操など
	ストレッチ＆軽スポーツ教室	令和8年1月7日～令和8年3月18日の毎週水曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	2／11・25	16歳以上の市民 (市内在住)	25名	ストレッチ、リズム体操と各種軽スポーツ
	60歳からの健康づくり教室	令和8年1月8日～令和8年3月26日の毎週木曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	1／22、2／12、3／19	60歳以上の市民 (市内在住)	90名	腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操
	小学生体操教室	令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午後4時～午後5時15分	全9回	1／16、2／13、3／20	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
	お気軽エアロ教室	令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午後7時30分～午後8時45分	全9回	1／16、2／13、3／20	16歳以上の市民 (市内在住)	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
白糸台体育館	成人軽スポーツ教室	令和8年1月10日～令和8年3月7日の毎週土曜日 午前10時～午前11時30分	全9回	お休みなし	16歳以上の市民 (市内在住)	20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
	60歳からの健康づくり教室	【トレーニングコース】令和8年1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 午後1時30分～午後3時 【ストレッチコース】令和8年1月6日～令和8年3月24日の毎週火曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	【トレーニングコース】 1／12、2／9・23、3／16 【ストレッチコース】 1／20、2／24、3／17	60歳以上の市民 (在住)	【トレーニングコース】70名 【ストレッチコース】90名	【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。 【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
	エアロビクス教室	令和8年1月6日～令和8年3月24日の毎週火曜日 午後7時30分～午後8時45分	全9回	1／20、2／24、3／17	16歳以上の市民 (在住)	30名	エアロビクスと筋力トレーニングやストレッチなど。
	ジュニアスポーツ教室	令和8年1月7日～令和8年3月25日毎週水曜日 午後3時30分～午後5時	全9回	1／21、2／11、3／11	小学1年生～小学6年生までの児童	50名	各種ニュースポーツの体験・ゲームなど。
	リズム体操教室	令和8年1月8日～令和8年3月19日の毎週木曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	1／15、2／19	16歳以上の市民 (在住)	80名	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。
	Enjoyスポーツ教室 リズム＆トレーニング教室	令和8年1月10日～令和8年3月7日の毎週土曜日 【Enjoyスポーツ教室】 午後6時～午後7時（体育室） 【リズム＆トレーニング教室】 午後7時30分～午後8時45分（会議室）	全9回	お休みなし	16歳以上の市民 (在住)	各15名	【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。 【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。
栄町体育館	60歳からの健康づくり教室	①月曜Aコース…令和8年1月5日～令和8年3月30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8年1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 午前10時45分～正午 ③金曜コース…令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午前9時～午前10時15分	全9回	①②1／12、2／9・23、3／16 ③1／30、2／20、3／20	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8年1月8日～令和8年3月19日の毎週木曜日 午後1時半～午後3時	全9回	1／15、2／19	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8年1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 午後1時半～午後3時	全9回	1／12、2／9・23、3／16	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8年1月6日～令和8年3月24日の毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	全9回	1／20、2／24、3／17	16歳以上の方	20名	体力づくり体操、軽スポーツ
	子どもチャレンジスポーツ教室	令和8年1月7日～令和8年3月25日の毎週水曜日 午後3時半～午後5時	全9回	1／21、2／11、3／11	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
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1月9日～令和8年3月6日の毎週金曜日 午前10時～11時30分	全9回	お休みなし	60歳以上の市民 (市内在住)	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
	60歳からの健康づくり教室（午後コース）	令和8年1月9日～令和8年3月6日の毎週金曜日 午後1時30分～3時	全9回	お休みなし	60歳以上の市民 (市内在住)	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
	リズム体操＆ストレッチ教室	令和8年1月7日～令和8年3月11日の毎週水曜日 午後1時30分～3時	全9回	2／11	16歳以上の市民 (市内在住)	60名	リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチなど
	小学生ニュースポーツ教室	令和8年1月10日～令和8年3月14日の毎週土曜日 午後3時30分～5時	全9回	2／7	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
本宿体育館	60歳からの健康づくり教室	令和8年1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 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	全9回	1／12・26、2／23、3／9	60歳以上の方(市内在住)	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
	リズムダンス教室	令和8年1月8日～令和8年3月26日の毎週木曜日 午前10時～午前11時30分	全9回	1／22、2／12、3／19	16歳以上の市民 (市内在住)	80名	リズムダンスやストレッチなど
	エアロビクス教室	令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午後7時30分～午後8時45分	全9回	1／16、2／13、3／20	16歳以上の市民 (市内在住)	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
	シェイプアップ教室	令和8年1月7日～令和8年3月18日の毎週水曜日 午前10時～午前11時30分	全9回	2／11・25	16歳以上の市民 (市内在住)	90名	リズム体操や簡単な筋力トレーニングとストレッチ
	ジュニアスポーツ教室	令和8年1月6日～令和8年3月24日の毎週火曜日 午後3時45分～午後5時	全9回	1／27、2／17、3／10	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
四谷体育館	60歳からの健康づくり教室	令和8年1月7日～令和8年3月25日の毎週水曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	1／21、2／11、3／11	60歳以上の市民 (市内在住)	90名	練功十八法やストレッチなどの高齢者向きの体操
	リズム体操＆ストレッチ教室	令和8年1月5日～令和8年3月30日の毎週月曜日 午後1時30分～午後3時	全9回	1／12、2／9・23、3／16	16歳からの市民 (市内在住)	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
	ソフトエアロビクス教室	令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午前10時～午前11時30分	全9回	1／30、2／20、3／20	16歳以上の市民 (市内在住)	70名	ソフトエアロビクスを中心とした健康体操
	成人体力づくり教室	令和8年1月9日～令和8年3月27日の毎週金曜日 午後7時30分～午後8時45分	全9回	1／30、2／20、3／20	16歳以上の市民 (市内在住)	15名	リズム体操、ストレッチと体力づくりトレーニング
	小学生体力づくり教室	令和8年1月10日～令和8年3月7日の毎週土曜日 午後3時30分～午後5時	全9回	お休みなし	小学生	60名	トランポリンや手具を使った運動と集団ゲーム