

◆ 地域体育館健康体操教室（12月～3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12月7日～令和9年3月29日毎週月曜日 （ただし、12／28、1／4・11、2／15、3／15・22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12月11日～令和9年3月19日毎週金曜日（ただし、1／1・8・29、2／26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12月7日～令和9年3月29日毎週月曜日 （ただし、12／28、1／4・11、2／15、3／15・22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12月2日～令和9年3月24日毎週水曜日 （ただし、12／16・30、1／6・20、2／10、3／10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12月2日～令和9年3月24日毎週水曜日 （ただし、12／16・30、1／6・20、2／10、3／10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12月3日～令和9年3月18日毎週木曜日 （ただし、12／24・31、1／7・14、2／25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	【トレーニングコース】令和8年12月7日～令和9年3月29日の毎週月曜日（ただし、12/28、1/4・11、2/15、3/15・22は休み） 午後1時30分～3時 【ストレッチコース】令和8年12月1日～令和9年3月23日の毎週火曜日 （ただし、12/15・29、1/5・19、2/23、3/16は休み） 午後1時30分～3時	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	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。 ※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。	使用料 毎回100円
	エアロビクス教室	令和8年12月1日～令和9年3月23日の毎週火曜日 （ただし、12/15・29、1/5・19、2/23、3/16は休み） 午後7時30分～8時45分	押立体育館体育室1/2面	16歳以上	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。 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。	使用料毎回100円
	ジュニアスポーツ教室	令和8年12月2日～令和9年3月24日毎週水曜日 （ただし、12/16・30、1/6・20、2/10、3/10は休み） 午後3時30分～5時	押立体育館体育室全面	小学生	50名	各種ニュースポーツの体験・ゲームなど。 ※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。	使用料毎回40円
	リズム体操教室	令和8年12月3日～令和9年3月18日の毎週木曜日 （ただし、12/24・31、1/7・14、2/25は休み） 午後1時30分～3時	押立体育館体育室全面	16歳以上	80名	ソフトエアロビクスやストレッチ、筋力トレーニングの紹介など。 ※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。	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	令和8年12月5日～令和9年3月6日の毎週土曜日 （ただし、12/26、1/2・9は休み） 【Enjoyスポーツ教室】 午後6時～7時 【リズム＆トレーニング教室】 午後7時30分～午後8時45分	【Enjoyスポーツ教室】体育室1/2面 【リズム＆トレーニング教室】会議室	16歳以上	各コース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。 ※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。	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12月2日～令和9年3月24日の毎週水曜日 (ただし、12／16・30、1／6・20、2／10、3／10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12月7日～令和9年3月29日の毎週月曜日 (ただし、12／28、1／4・11、2／15、3／15・22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12月11日～令和9年3月19日の毎週金曜日 (ただし、1／1・8・29、2／26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12月11日～令和9年3月19日の毎週金曜日 (ただし、1／1・8・29、2／26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12月5日～令和9年3月6日の毎週土曜日 (ただし、12／26、1／2・9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12月4日～令和9年2月12日の毎週金曜日 全9回（ただし、1／1・8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12月4日～令和9年2月12日の毎週金曜日 全9回（ただし、1／1・8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12月2日～令和9年2月10日の毎週水曜日 全9回（ただし、12／30、1／6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12月5日～令和9年2月27日の毎週土曜日 全9回（ただし、12／26、1／2・9・30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12月1日～令和9年3月30日の毎週火曜日 (ただし、12／8・29、1／5・26、2／9・23、3／9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12月2日～令和9年3月10日の毎週水曜日 (ただし、12／9・30、1／6、2／24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12月3日～令和9年3月25日の毎週木曜日 (ただし、12／31、1／7・21、2／11・18、3／18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12月4日～令和9年3月19日の毎週金曜日 (ただし、12／25、1／1・8・15、2／19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12月4日～令和9年3月19日の毎週金曜日 (ただし、12／25、1／1・8・15、2／19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12月5日～令和9年3月20日の毎週土曜日 (ただし、12／12、1／2・16、2／6・20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12月7日～令和9年3月15日の毎週月曜日 全10回(ただし、12／21・28、1／18・25、3／1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きの健康体操	使用料毎回100円