

◆ 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	使用料	対象（市民）	お問い合わせ先	持ち物
府中朝日フルバーカ	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	教室開始前までに900円を振り込みをしていただく必要があります。詳細については、ご自宅まで文書を送付いたします。	60歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
白糸台体育館	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	100円	16歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	60歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	40円	小学生	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	白糸台体育館 042-363-1004	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
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	100円	60歳以上の方	押立体育館 042-367-0750	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	押立体育館 042-367-0750	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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日の毎週水曜日 午後3時30分～午後5時	全9回	1/21、2/11、3/11	40円	小学生	押立体育館 042-367-0750	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	押立体育館 042-367-0750	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	Enj oy 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 【Enj oy 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	100円	16歳以上の方	押立体育館 042-367-0750	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
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	100円	60歳以上の方	栄町体育館 042-367-0611	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	シェイプアップ教室	令和8年1月8日～令和8年3月19日の毎週水曜日 午後1時半～午後3時	全9回	1/15、2/19	100円	16歳以上の方	栄町体育館 042-367-0611	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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日の毎週木曜日 午後1時半～午後3時	全9回	1/12、2/9・23、3/16	100円	16歳以上の方	栄町体育館 042-367-0611	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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1時半～午後8時45分	全9回	1/20、2/24、3/17	100円	16歳以上の方	栄町体育館 042-367-0611	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	こ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	40円	小学生	栄町体育館 042-367-0611	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
日吉体育馆	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	100円	60歳以上の方	日吉体育馆 042-363-2501	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	60歳以上の方	日吉体育馆 042-363-2501	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	日吉体育馆 042-363-2501	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	40円	小学生	日吉体育馆 042-363-2501	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
本宿体育馆	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	100円	60歳以上の方	本宿体育馆 042-366-0831	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	本宿体育馆 042-366-0831	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	本宿体育馆 042-366-0831	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	本宿体育馆 042-366-0831	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	40円	小学生	本宿体育馆 042-366-0831	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
四谷体育馆	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	100円	60歳以上の方	四谷体育馆 042-368-7455	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	四谷体育馆 042-368-7455	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	四谷体育馆 042-368-7455	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	100円	16歳以上の方	四谷体育馆 042-368-7455	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの
	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	40円	小学生	四谷体育馆 042-368-7455	運動のしやすい服装および室内用運動靴、その他各自必要なもの