♦　地域体育館健康体操教室（4～7月）　♦

会場	教室名	日時（全9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７年４月７日～令和７年６月３０日毎週月曜日 （ただし、４／２１、５／５、５／１９、６／９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７年４月１１日～令和７年６月１３日毎週金曜日　（ただし、５／９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７年４月７日～令和７年６月３０日毎週月曜日 （ただし、４／２１、５／５、５／１９、６／９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
	成人体力づくり教室	令和７年４月８日～令和７年６月２４日毎週火曜日 （ただし、４／２９、５／６、５／２０は休み） 午後７時３０分～８時４５分	栄町体育館体育室全面	１６歳以上	２０名	体力づくり体操と、インディアカなどの軽スポーツ	使用料毎回１００円
	こどもチャレンジスポーツ教室	令和７年４月９日～令和７年６月１１日毎週水曜日 （ただし、４／１６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７年４月１０日～令和７年６月２６日毎週木曜日（ただし、４／１７、５／２９、６／１９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７年４月７日～令和７年６月３０日の毎週月曜日　（ただし、４/２１、５／５・１９、６／９は休み） 午後１時３０分～３時 【ストレッチコース】令和７年４月８日～令和７年６月２４日の毎週火曜日 （ただし、４／２９、５／６・２０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７年４月８日～令和７年６月２４日の毎週火曜日 （ただし、４月２９日、５月６日、２０日は休み） 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７年４月９日～令和７年６月１１日毎週水曜日 （ただし、４／１６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７年４月１０日～令和７年６月２６日の毎週木曜日 （ただし、４／１７、５／２９、６／１９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７年４月１２日～令和７年６月１４日の毎週土曜日 （ただし、５／３は休み） 【Ｅｎｊｏｙスポーツ教室】 午後６時～７時 【リズム体操＆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。 【リズム体操＆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７年４月９日～令和７年６月１１日の毎週水曜日 （ただし、４／１６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７年４月７日～令和７年６月３０日の毎週月曜日 （ただし、４／２１、５／５・１９、６／９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ミ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７年４月１１日～令和７年６月１３日の毎週金曜日 （ただし、５／９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７年４月１１日～令和７年６月１３日の毎週金曜日 （ただし、５／９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７年４月１２日～令和７年６月２８日の毎週土曜日 (ただし、５／３・１０、６／１４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７年４月１１日～令和７年６月６日の毎週金曜日 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７年４月１１日～令和７年６月６日の毎週金曜日 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７年４月９日～令和７年６月４日の毎週水曜日 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７年４月１２日～令和７年６月１４日の毎週土曜日（ただし、４/１９、５/３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７年４月８日～令和７年６月１７日の毎週火曜日 （ただし、４/２９、５/６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７年４月１６日～令和７年６月１８日の毎週水曜日 （ただし、5/２１は休み） 午後１時３０分～３時	白糸台体育館体育室３／４面	１６歳以上	２５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７年４月１０日～令和７年６月２６日の毎週木曜日 （ただし、４/２４、５/１５、６/１２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７年４月１１日～令和７年６月２７日の毎週金曜日 （ただし、４/２５、５/１６、６/６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７年４月１１日～令和７年６月２７日の毎週金曜日 （ただし、４/２５、５/１６、６/６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７年４月５日～令和７年７月５日の毎週土曜日 （ただし、5/3・１０、６/７・１４・２１は休み） 午前１０時～１１時３０分	白糸台体育館体育室半面	１６歳以上	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	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７年４月７日～令和７年６月３０日の毎週月曜日 （ただし、４/１４、５/５・２６、６/２３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

本宿体育館	６０歳からの健康づくり教室	令和７年４月７日～令和７年６月３０日の毎週月曜日 （ただし､４／１４、５／５・２６、６／２３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７年４月１０日～令和７年６月２６日の毎週木曜日 （ただし､４／２４、５／１５、６／１２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７年４月１１日～令和７年６月２７日の毎週金曜日 （ただし、４／２５、５／１６、６／６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７年４月１６日～令和７年６月１８日の毎週水曜日 （ただし、５／２１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７年４月８日～令和７年６月１７日の毎週火曜日 （ただし、４／２９、５／６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