

◆ 地域体育館健康体操教室（8月～11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8月3日～令和8年11月30日毎週月曜日 （ただし、8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23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8月7日～令和8年11月6日毎週金曜日（ただし、8/14、9/25、10/23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8月3日～令和8年11月30日毎週月曜日 （ただし、8/10・17、9/21、10/5・12、 11/16・23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8月5日～令和8年11月11日毎週水曜日 （ただし、8/12・26、9/16・23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8月5日～令和8年11月11日毎週水曜日 （ただし、8/12・26、9/16・23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8月6日～令和8年11月5日毎週木曜日（ただし、8/ 13、9/17、10/22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	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	<p>【トレーニングコース】令和8年8月3日～令和8年11月30日の毎週月曜日（ただし、8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23は休み） 午後1時30分～3時</p> <p>【ストレッチコース】令和8年8月4日～令和8年11月24日の毎週火曜日 （ただし、8/25、9/8・22、10/13、11/3・10は休み） 午後1時30分～3時</p>	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>	使用料 毎回100円
	エアロビクス教室	<p>令和8年8月4日～令和8年11月24日の毎週火曜日 （ただし、8/25、9/8・22、10/13、11/3・10は休み） 午後7時30分～8時45分</p>	押立体育館体育室1/2面	16歳以上	30名	<p>エアロビクスと筋力トレーニングやストレッチなど。</p> <p>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。</p>	使用料毎回100円
	ジュニアスポーツ教室	<p>令和8年8月5日～令和8年11月11日毎週水曜日 （ただし、8/12・26、9/16・23は休み） 午後3時30分～5時</p>	押立体育館体育室全面	小学生	50名	<p>各種ニュースポーツの体験・ゲームなど。</p> <p>※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。</p>	使用料毎回40円
	リズム体操教室	<p>令和8年8月6日～令和8年11月5日の毎週木曜日 （ただし、8/13、9/17、10/22は休み） 午後1時30分～3時</p>	押立体育館体育室全面	16歳以上	80名	<p>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。</p> <p>※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。</p>	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	<p>令和8年8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 （ただし、9/26、10/24・31は休み）</p> <p>【Enjoyスポーツ教室】 午後6時～7時</p> <p>【リズム&トレーニング教室】 午後7時30分～午後8時45分</p>	<p>【Enjoyスポーツ教室】体育室1/2面</p> <p>【リズム&トレーニング教室】会議室</p>	16歳以上	各コース15名	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>※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。</p>	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8月5日～令和8年11月11日の毎週水曜日 (ただし、8/12・26、9/16・23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8月3日～令和8年11月30日の毎週月曜日 (ただし、8/10・17、9/21、10/5・12、 11/16・23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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 (ただし、8/14、9/25、10/23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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 (ただし、8/14、9/25、10/23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8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 (ただし、9/19、10/24・31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10月2日～令和8年11月27日の毎週金曜日 全9回 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10月2日～令和8年11月27日の毎週金曜日 全9回 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9月30日～令和8年11月25日の毎週水曜日 全9回 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9月26日～令和8年11月28日の毎週土曜日 全9回（ただし、11/7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8月4日～令和8年11月17日の毎週火曜日 (ただし、8/11、8/18、9/22、10/6、11/3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8月19日～令和8年11月25日の毎週水曜日 (ただし、9/9・23、10/7、11/11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8月6日～令和8年11月19日の毎週木曜日 (ただし、8/13・27、9/10、10/15、11/12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8年8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 (ただし、8/14・28、9/18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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 (ただし、8/14・28、9/18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8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 (ただし、10/3・31、11/14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8月3日～令和8年11月16日の毎週月曜日 (ただし、8/10・17、9/14・21、10/19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8年8月3日～令和8年10月19日の毎週月曜日 (ただし、8/10、9/21・28、10/12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8年8月6日～令和8年10月29日の毎週木曜日 (ただし、8/13・27、9/10、10/15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8年8月7日～令和8年10月30日の毎週金曜日 (ただし、8/14・28、9/18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8年8月5日～令和8年10月28日の毎週水曜日 (ただし、8/12、9/9・23、10/7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8年8月4日～令和8年10月27日の毎週火曜日 (ただし、8/11・18、9/22、10/6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