

A	B	C	D	E	F	G	H	I		
1	◆ 地域体育館健康体操教室 (4~7月) ◆									
2	会場	教室名	日時 ※休館日等は除く	お休み	会場	使用料	対象(市民)	お問い合わせ先	持ち物	
3	白糸台体育館	60歳からの健康づくり教室	①②令和8年4月6日~令和8年7月13日の毎週月曜日 ①Aコース…午前9時~午前10時15分 ②Bコース…午前10時35分~午前11時50分	4/27、5/4・25、6/22	府中朝日フットボールパーク・多目的室	100円 ※令和8年度より参加当日現地で支払いとなります。	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	
4		60歳からの健康づくり教室	令和8年4月9日~令和8年7月16日の毎週木曜日 午後1時半~午後3時	4/23・30、5/14、6/11	白糸台体育館・体育室	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	
5		小学生体操教室	令和8年4月10日~令和8年7月17日の毎週金曜日 午後4時~午後5時15分	5/1・15、6/5、7/3	白糸台体育館・体育室	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	
6		お気軽エアロ教室	令和8年4月10日~令和8年7月17日の毎週金曜日 午後7時半~午後8時45分	5/1・15、6/5、7/3	白糸台体育館・体育室	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	
7		シェイプアップ教室	令和8年4月7日~令和8年7月7日の毎週火曜日 午前10時~午前11時半	4/14、5/5、6/23	白糸台体育館・体育室	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	
8		ストレッチ&軽スポーツ教室	令和8年4月8日~令和8年7月22日の毎週水曜日 午後1時半~午後3時	4/15・29、5/6・20、7/15	白糸台体育館・体育室	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	
9		成人軽スポーツ教室	令和8年4月4日~令和8年7月25日の毎週土曜日 午前10時~午前11時半	5/2・9・16、6/6・13・27	白糸台体育館・体育室	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	
10		押立体育館	60歳からの健康づくり教室	①トレーニングコース…令和8年4月6日~令和8年7月27日の毎週月曜日 ②ストレッチコース…令和8年4月7日~令和8年7月7日の毎週火曜日 ①②とも午後1時半~午後3時	①4/13、5/4・11、6/8、7/6・20 ②4/21、5/5・19	押立体育館・体育室	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
11			リズム体操教室	令和8年4月9日~令和8年7月9日の毎週木曜日 午後1時半~午後3時	4/30、5/28、6/18	押立体育館・体育室	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
12	Enjoyスポーツ教室		令和8年4月11日~令和8年7月11日の毎週土曜日 午後6時~午後7時	5/2・30、6/27	押立体育館・体育室	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	
13	リズム&トレーニング教室		令和8年4月11日~令和8年7月11日の毎週土曜日 午後7時半~午後8時45分	5/2・30、6/27	押立体育館・会議室	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	
14	エアロビクス教室		令和8年4月7日~令和8年7月7日の毎週火曜日 午後7時半~午後8時45分	4/21、5/5・19	押立体育館・体育室	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	
15	ジュニアスポーツ教室		令和8年4月8日~令和8年7月22日の毎週水曜日 午後3時半~午後5時	4/22・29、5/6・27、6/17	押立体育館・体育室	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	
16	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4月6日~令和8年7月27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4月6日~令和8年7月27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4月10日~令和8年7月10日の毎週金曜日 午前9時~午前10時15分	①②4/13、5/4・11、6/8、7/6・20 ③5/1・29、6/26	栄町体育館・体育室	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	
17		シェイプアップ教室	令和8年4月9日~令和8年7月9日の毎週木曜日 午後1時半~午後3時	4/30、5/28、6/18	栄町体育館・体育室	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	
18		ウォーキング&トレーニング教室	令和8年4月6日~令和8年7月27日の毎週月曜日 午後1時半~午後3時	4/13、5/4・11、6/8、7/6・20	栄町体育館・体育室	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	
19		ストレッチ&ヨガ教室	令和8年4月8日~令和8年7月22日の毎週水曜日 午後1時~午後2時15分	4/22・29、5/6・27、6/17	栄町体育館・体育室	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	
20		こどもチャレンジスポーツ教室	令和8年4月8日~令和8年7月22日の毎週水曜日 午後3時半~午後5時	4/22・29、5/6・27、6/17	栄町体育館・体育室	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	
21	日吉体育館	60歳からの健康づくり教室	令和8年4月10日~令和8年6月12日の ①午前コース…毎週金曜日 午前10時~午前11時半 ②午後コース…毎週金曜日 午後1時半~午後3時	5/1	日吉体育館・体育室	100円	60歳以上の方	日吉体育館 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	
22		リズム体操&ストレッチ教室	令和8年4月8日~令和8年6月17日の毎週水曜日 午後1時半~午後3時	4/29、5/6	日吉体育館・体育室	100円	16歳以上の方	日吉体育館 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	

A	B	C	D	E	F	G	H	I	
23	小学生ニュースポーツ教室	令和8年4月11日～令和8年6月20日の毎週土曜日 午後3時半～午後5時	4/25、5/2	日吉体育館・体育室	40円	小学生	日吉体育館 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	
24	本宿体育館	60歳からの健康づくり教室	①②とも令和8年4月6日～令和8年7月13日の毎週月曜日 ①Aコース…午前9時～10時15分 ②Bコース…午前10時45分～正午	4/27、5/4・25、6/22	本宿体育館・体育室	100円	60歳以上の方	本宿体育館 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
25		リズムダンス教室	令和8年4月9日～令和8年7月16日の毎週木曜日 午前10時～午前11時半	4/23・30、5/14、6/11	本宿体育館・体育室	100円	16歳以上の方	本宿体育館 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
26		エアロビクス教室	令和8年4月10日～令和8年7月17日の毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	5/1・15、6/5、7/3	本宿体育館・体育室	100円	16歳以上の方	本宿体育館 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
27		ジュニアスポーツ教室	令和8年4月7日～令和8年7月7日の毎週火曜日 午後3時45分～午後5時	4/14、5/5、6/23	本宿体育館・体育室	40円	小学生	本宿体育館 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
28		シェイプアップ教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日の毎週水曜日 午前10時～11時半	4/15・29、5/6・20、7/15	本宿体育館・体育室	100円	16歳以上の方	本宿体育館 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
29		60歳からの健康づくり教室	令和8年4月8日～令和8年7月22日の毎週水曜日 午後1時半～午後3時	4/22・29、5/6・27、6/17	四谷体育館・体育室	100円	60歳以上の方	四谷体育館 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
30	四谷体育館	ソフトエアロビクス教室	令和8年4月10日～令和8年7月10日の毎週金曜日 午前10時～午前11時半	5/1、6/26	四谷体育館・体育室	100円	16歳以上の方	四谷体育館 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
31		成人体力づくり教室	令和8年4月10日～令和8年7月10日の毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	5/1、6/26	四谷体育館・会議室	100円	16歳以上の方	四谷体育館 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
32		小学生体力づくり教室	令和8年4月11日～令和8年7月11日の毎週土曜日 午後3時半～午後5時	5/2、6/13	四谷体育館・体育室	40円	小学生	四谷体育館 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
33		リズム体操&ストレッチ教室	令和8年4月6日～令和8年7月27日の毎週月曜日 午後1時半～午後3時	4/13、5/4・11、6/8、7/6・20	四谷体育館・体育室	100円	16歳以上の方	四谷体育館 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