

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	◆	地域体育館健康体操教室（8～11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	朝日フットボールパーク	60歳からの健康づくり教室	①②令和8年8月3日～令和8年11月16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	8/10・17、9/14・21、10/19	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	白糸台体育館	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日の毎週水曜日 午後1時半～午後3時	8/13・27、9/10、10/15、11/12	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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 午後4時～午後5時15分	8/14・28、9/18	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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 午後7時半～午後8時45分	8/14・28、9/18	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8月4日～令和8年11月17日の毎週火曜日 午前10時～午前11時半	8/11、8/18、9/22、10/6、11/3	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
8		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 午後1時半～午後3時	9/9・23、10/7、11/11	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8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 午前10時～午前11時半	10/3・31、11/14	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8月3日～令和8年11月30日の毎週月曜日 ②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 ①②とも午後1時半～午後3時	①8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23 ②8/25、9/8・22、10/13、11/3・10	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8月6日～令和8年11月5日の毎週木曜日 午後1時半～午後3時	8/13、9/17、10/22	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8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 午後6時～午後7時	9/26、10/24・31	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8月22日～令和8年11月21日の毎週土曜日 午後7時半～午後8時45分	9/26、10/24・31	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8月4日～令和8年11月24日の毎週火曜日 午後7時半～午後8時45分	8/25、9/8・22、10/13、11/3・10	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8月5日～令和8年11月11日の毎週水曜日 午後3時半～午後5時	8/12・26、9/16・23	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8月3日～令和8年11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8月3日～令和8年11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8月7日～令和8年11月6日の毎週金曜日 午前9時～午前10時15分	①②8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23、 ③8/14、9/25、10/23	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8月6日～令和8年11月5日の毎週木曜日 午後1時半～午後3時	8/13、9/17、10/22	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8月3日～令和8年11月30日の毎週月曜日 午後1時半～午後3時	8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23	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8月5日～令和8年11月11日の毎週水曜日 午後1時～午後2時15分	8/12・26、9/16・23	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8月5日～令和8年11月11日の毎週水曜日 午後3時半～午後5時	8/12・26、9/16・23	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10月2日～令和8年11月27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	なし	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9月30日～令和8年11月25日の毎週水曜日 午後1時半～午後3時	なし	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9月26日～令和8年11月28日の毎週土曜日 午後3時半～午後5時	11/7	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、 その他の各自必要なもの
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8月3日～令和8年10月19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	8/10、9/21・28、10/12	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、 その他の各自必要なもの
25		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 午前10時～午前11時半	8/13・27、9/10、10/15	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、 その他の各自必要なもの
26		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 午後7時半～午後8時45分	8/14・28、9/18	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、 その他の各自必要なもの
27		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 午後3時45分～午後5時	8/11・18、9/22、10/6	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、 その他の各自必要なもの
28		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 午前10時～11時半	8/12、9/9・23、10/7	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、 その他の各自必要なもの
29	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 午後1時半～午後3時	8/12・26、9/16・23	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、 その他の各自必要なもの
30		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 午前10時～午前11時半	8/14、9/25、10/23	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、 その他の各自必要なもの
31		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 午後7時半～午後8時45分	8/14、9/25、10/23	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、 その他の各自必要なもの
32		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 午後3時半～午後5時	9/19、10/24・31	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、 その他の各自必要なもの
33		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 午後1時半～午後3時	8/10・17、9/21、10/5・12、11/16・23	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、 その他の各自必要なもの