

◆ 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	金額	対象（市民）	問い合わせ先	持ち物
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	使用料毎回100円	60歳以上	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	使用料毎回100円	16歳以上	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	使用料毎回100円	16歳以上	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	使用料毎回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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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

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</p>	使用料 毎回100円	60歳以上	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	<p>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</p>	使用料毎回100円	16歳以上	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	<p>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</p>	使用料毎回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	<p>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</p>	使用料毎回100円	16歳以上	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
Enjoyスポーツ教室 リズム体操&トレーニング教室	<p>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</p>	使用料毎回100円	16歳以上	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

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	使用料毎回100円	60歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回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

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	使用料毎回100円	60歳以上	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
	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	使用料毎回100円	60歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回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

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	使用料毎回100円	16歳以上	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	使用料毎回100円	16歳以上	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	使用料毎回100円	60歳以上	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	使用料毎回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	使用料毎回100円	16歳以上	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	使用料 毎回100円	16歳以上	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

府 中 朝 日 フ ツ ト ポ ー ル パ ー ク	60歳からの健康づくり教室	<p>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)</p> <p>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</p>	<p>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 ございます。詳細に ついては、ご自宅ま で文書を送付いたし ます。</p>	60歳以上	<p>白糸台体育館 042-363-1004</p>	<p>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</p>
---	---------------	--	--	-------	--------------------------------	---

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	使用料毎回100円	60歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回100円	16歳以上	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
	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	使用料毎回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