

◆令和8年度出張スポーツ教室定期制教室（第1期）の日程等について

- ・受講料は一括前納制となります。
- ・対象学年・年齢は令和8年4月1日時点
- ・各会場とも更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

一 般

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	開催日	内容	会場
やさしい ストレッチ	月	午後1時30分 ～2時30分	20名	50歳以上の 男女	7,200円 /12回	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29 7/6	簡単なストレッチで固まった体を伸ばし、すっきり気分を感じましょう。	尾久ふれあい館 (レクホール)
フレイル予防 体操	水	午前9時45分 ～10時45分	16名			4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8	筋力低下防止、脳トレ等の体操を組み合わせるフレイル（介護が必要となる状態の前段階）を予防します。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
リフレッシュ エクササイズ	木	午後2時15分 ～3時15分	16名			4/9・16・23 5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9	運動不足気味の方でも、簡単な動きで楽しく出来るエクササイズです。	
ヨガ	月	午前9時45分 ～10時45分	16名	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29		呼吸法と様々なポーズによって、心身ともにすっきりさせ、コンディションを整えます。		
トータル ボディメイク	木	午前9時45分 ～10時45分	16名	4/9・16・23 5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9		エアロビクスで体を温め、ピラティスなど様々な動きを取り入れたクラスです。		
ピラティス	金	午前9時45分 ～10時45分	16名	4/10・17・24 5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10		体幹やインナーマッスルを鍛えて、姿勢の改善や柔軟性を高めます。		
太極拳 (初級・中級)	金	午後2時15分 ～3時15分	16名	4/10・17・24 5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10		伸びやかでゆったりとした動きが特徴の、太極拳に興味がある方向けのクラスです。		
				中学生以下を 除く男女				

◆令和8年度出張スポーツ教室定期制教室（第1期）の日程等について

- ・受講料は一括前納制となります。
- ・対象学年・年齢は令和8年4月1日時点
- ・各会場とも更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

中学生以下								
教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	開催日	内容	会場
走る、投げる、 跳ぶ教室(9回) + 基礎体力作り(3回)	水	午後2時30分 ～3時30分	16名	4歳 ～未就学児	3,900円 /12回	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8	頭と体を使う総合運動で、運動神経を養います。	【1～9回目】 あらかわ遊園運動場 【10～12回目】 あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
かけっこ教室(9回) + 基礎体力作り(3回)	水	午後3時45分 ～4時45分	16名	小学1年生 ～6年生	3,900円 /12回	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8	ランニングフォームのクセを修正し、疲れにくく効率的な走りに作り替えます。	【1～9回目】 あらかわ遊園運動場 【10～12回目】 あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
キッズダンス	金	午後3時45分 ～4時45分	16名	年長 ～小学6年生	4,800円 /12回	4/10・17・24 5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10	ダンスの基礎をみっちり行う、初心者向けのクラスです。基礎からしっかり学んで楽しく一緒に踊りましょう。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)