

◆令和８年度出張スポーツ教室定期制教室（第２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９月３０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	<u>7/13・27</u> 9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・16・30 12/7	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			9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2	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			9/3・10・17 10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3	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	中学生以下を 除く男女		<u>7/6・13</u> 9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・9・16・30	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			9/3・10・17 10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3	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			9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27	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			9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27	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。	

◆令和８年度出張スポーツ教室定期制教室（第２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９月３０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	9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2	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	9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2	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	9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27	初心者向けのダンス入門クラスです。ジャズダンスの基礎や基本ステップを学びながら楽しく踊りましょう。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)