

あらかわ遊園スポーツハウス休館中の出張スポーツ教室

令和8年度 1回制教室受講生募集中

ご都合の良い日に自由に参加できる教室です。



対象	教室名	会場	定員	教室内容
50歳以上の男女	息イキストレッチ	西尾久ふれあい館 (洋室1・2)	20	音楽体操やストレッチ、呼吸法やツボ刺激の実践により、心身のバランスを整えます。
	火曜日 10:00~11:00			
中学生以下を 除く男女	シェイプアップボクササイズ	尾久ふれあい館 (レクホール及び多目的室)	20	ボクシングの動きを取り入れたプログラムでストレス解消！たっぷり汗をかいて引き締めボディを目指しましょう。
	木曜日 19:00~20:00			

【料金】 600円 (税込)

【参加方法】 事前予約制

- ①開講日の属する月の前月10日から開催日までスポーツハウス仮設事務所または電話で申込
- ②スポーツハウス仮設事務所を受講料を支払い、受講カードを受け取る(各ふれあい館での支払はできません)
- ③受講カードをご持参の上、開催日に各ふれあい館で受付

【その他】 更衣室、シャワー設備はございませんので、ご了承ください。

【問合せ】あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所

TEL (3800)7333

◆令和8年度・出張スポーツ教室1回制教室の開催予定について

令和8年2月11日時点

令和8年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

令和9年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 息イキストレッチ(全41回)
西尾久ふれあい館・洋室1・2
火曜・午前区分
(教室時間:10:00~11:00)

 シェイプアップボクササイズ(全45回)
尾久ふれあい館・レクホール及び多目的室
木曜・夜間区分
(教室時間:19:00~20:00)