

① バドミントン(火・初中級)

日程 4/7~9/15(全20回)
時間 9:45~11:45
参加料 15,500円
定員 50名
講師 田中 恵子、本石 幸一
(公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導員)

内容
ケガをしないようストレッチを念入りして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、筋トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

② スッキリ体操

日程 4/7~9/29(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 14,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
初心者の方に安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

③ 元気体操

日程 4/7~9/29(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 14,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
壊れた部分は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、崩れている部位を自分の力で改善することを目的とし、音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。体操をかけることで、「正しい姿勢」を維持できるように、腰痛、肩こり、肥満、冷え、むくみ等の改善とともに、大臀筋、ハムストリング等の下部の筋を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。
※女性対象の教室です。

④ 心と体のバランスヨガ

日程 4/7~9/29(全20回)
時間 19:00~20:15
参加料 14,000円
定員 45名
講師 瀧田 志津子
(ヨガ・フィットネスインストラクター)

内容
呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心に向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に体と呼吸と心のバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

⑤ シニア健康体操(水)

日程 4/1~9/30(全20回)
時間 13:00~14:30
参加料 14,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

⑥ 水曜卓球(初・中・上級)

日程 4/1~9/9(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 15,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
初心者には基本技術、中級者以上には基本と実践技術の指導を行います。
※高校生以上対象の教室です。

⑦ 太極拳(初心者)

日程 4/2~9/17(全20回)
時間 9:40~11:10
参加料 14,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
入門・初級・24式。
ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かし、健康な体づくりを指導いたします。
老若男女を問いません。

⑧ 太極拳(経験者)

日程 4/2~9/17(全20回)
時間 11:20~12:50
参加料 14,000円
定員 35名
講師 有田 須賀子
(日本民間太極拳発源地公認A級指導員)

内容
24式ができ、更に一歩進みたい人が対象のクラスです。
※講師への確認が必要です。

⑨ はつらつ健康体操

日程 4/2~9/24(全20回)
時間 13:10~14:40
参加料 14,000円
定員 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
歩くとはつらつ、階段がつかい、立ち上がりやすい。こうした悩みを改善するために、呼吸をゆっくり確実に続ける新力アップ教室です。安全な範囲でしっかりと歩き、日常生活が楽しくなるよう、つくりを進めます。上半身を支える運動、姿勢を正える体幹トレーニング、転倒を防ぐバランス練習を組み合わせた、無理なく続ける力を養います。筋力がつくことで歩行が安定し、疲れにくい体へと変わっていきます。「無理なく鍛えたい!」もう少し楽に歩きたい!という方にぴったりの内容です。
※50歳以上対象の教室です。

⑩ エアロビクス体操

日程 4/3~9/25(全20回)
時間 10:00~11:40
参加料 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
ストレッチ、エアロビクスなどを通して、少シニア向けの健康な体づくりを行います。
※50歳以上女性対象の教室です。

⑪ リフレッシュ気功

日程 4/3~9/25(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
元気を取り込み、ストレスの気を発散。初めての方も経験者も一緒にリフレッシュできるクラスです。

⑫ 卓球(朝)

日程 4/3~9/25(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

⑬ チャレンジ卓球

日程 4/3~9/25(全20回)
時間 12:50~14:50
参加料 15,000円
定員 40名
講師 野田 京子 他
(日本スポーツ協会公認コーチ)

内容
生涯スポーツとして、卓球で仲間作りをしませんか。基礎技術やルールを学んで、試合ができるように指導いたします。

⑭ バドミントン(金・初心者)

日程 4/10~9/25(全20回)
時間 19:00~20:00
参加料 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身共に鍛えるスキルとして成長する機会を、9歳からバドミントンを始めたい中国代表選手として経験を積む、現在でも指導者としては世界で活躍中、日本橋、如野、中野の3つの書院を兼るリン先生のレッスンでは普段から経験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。
※高校生以上対象の教室です。

⑮ シニア健康体操(土)

日程 4/4~9/26(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 満員のため
募集終了
講師 (未定)

内容
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

⑯ バドミントン(土・経験者)

日程 4/4~9/19(全20回)
時間 19:30~21:30
参加料 15,500円
定員 50名
講師 ヘンデル リン 他
(グローバルバドミントンコーチ)

内容
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身共に鍛えるスキルとして成長する機会を、9歳からバドミントンを始めたい中国代表選手として経験を積む、現在でも指導者としては世界で活躍中、日本橋、如野、中野の3つの書院を兼るリン先生のレッスンでは普段から経験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。
※高校生以上対象の教室です。

【注意事項】
・日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名となります。
・最少催行人数に満たない場合は中止させていただきますのであらかじめご了承ください。
※詳細がないように参加される教室のお申し込みください。

令和8年度前期スポーツ教室2次募集

2次募集は先着順になりますのでご注意ください。

お申し込み方法は下記のとおりです。

【募集期間】

空き教室随時募集中(先着順)

【お申し込み方法】

①ご来館にて申込み

ご来館時に参加料支払い手続きを行ってください。

②お電話にて申込み

お電話でのお申し込みの方は後日参加料支払い手続きを行ってください。

※先着順で定員になり次第キャンセル待ちとなります。

申し込み多数の場合はキャンセル待ちも締め切らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。