

★令和5年度 総合体育館 健康づくり教室のご案内★

【会場】 沼津市総合体育館

【申込期間】 4月5日～4月15日

【お問い合わせ】 TEL：055-928-5231

【主催】 沼津NEXT株式会社

【主管・指導者】 種目別競技団体

【服装】 運動のできる服装で、室内シューズをご用意ください。

【用具】 個人使用の用具（ラケット・竹刀等）は、各自でご用意ください。

【その他】 ・小学生の送迎は必ず保護者が付き添ってください。

・主催者側でも保険に加入しておりますが、各個人でのスポーツ保険加入を推奨しております。

・個人情報とは方が定める個人情報保護方針に則り、厳重に管理いたします。

【申込方法】 お電話または専用お申込みフォーム（QRコード参照）

* 申込期間終了後、定員を超える場合は抽選とさせていただきます。

* 抽選結果について、お電話またはメールで通知いたします。

お申込みフォームQRコード



教室名	対象	開催期間	回数	曜日	時間	定員	参加費	内容
親子体力づくり教室 (父子ふれあいクラス)	4～6歳のお子様と 保護者	5/13～7/22	10回	土	10:00～11:00	30組	3000円	親子体操・リズム運動・ボール・フープ等の 遊具を活用し親子で楽しく体力づくりを行う教室
親子体力づくり教室 (3歳クラス)	3歳のお子様と 保護者	5/11～7/27	10回	木	10:00～11:00	30組	3000円	
親子体力づくり教室 (4～6歳クラス)	4～6歳のお子様と 保護者	5/9～7/11	10回	火	15:30～16:30	30組	3000円	
小学生体育教室	小学生1年～2年生の 運動が苦手な児童	5/11～7/27	10回	木	17:00～18:00	30人	3000円	跳び箱・鉄棒・マット運動・走り方を学ぶ教室
軽スポーツ教室	18歳以上の方	5/11～7/27	10回	木	19:00～20:30	30人	3500円	ソフトバレー・バドミントン等の室内軽スポーツの実施 を行う教室
女性体操教室 (月曜日クラス)	18歳以上の女性	5/8～8/7	10回	月	10:00～11:30	50人	3000円	初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチの実施 を行う教室
女性体操教室 (水曜日クラス)	18歳以上の女性	5/10～8/12	10回	水	10:00～11:30	50人	3000円	
女性体操教室 (木曜日クラス)	18歳以上の女性	5/11～7/27	10回	木	10:00～11:30	50人	3000円	
トレーニングスタート教室	18歳以上の女性	5/9～7/11	10回	火	13:30～15:00	10人	3500円	体組成測定をもとに、トレーニング室で 有酸素運動・筋力トレーニングで運動不足解消を目的 とした教室
女性フィットネス教室	18歳以上の女性	5/12～7/21	10回	金	19:00～20:30	50人	3500円	初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチポール、 ステップ台運動の実施を行う教室
ボディバランス教室 (月曜日クラス)	18歳以上の方	5/8～8/7	10回	月	10:00～11:30	30人	3000円	筋力トレーニング、体幹トレーニング バランストレーニングを中心に運動を実施する教室
ボディバランス教室 (水曜日クラス)		5/10～7/12	10回	水	14:30～15:45	30人	3000円	
コンディショニング教室	18歳以上の方	5/9～7/11	10回	火	19:00～20:30	25人	3500円	正しい姿勢の為のストレッチ・筋力トレーニングなどを 実施する教室
ロコモ予防教室 (木曜日クラス)	運動を止められていな い50歳以上の方	5/11～7/13	10回	木	13:30～15:00	40人	3000円	腰痛・膝痛予防改善の為のストレッチ・筋力トレー ニングを実施する教室
ロコモ予防教室 (金曜日クラス)	運動を止められていな い50歳以上の方	5/12～7/14	10回	金	13:30～15:00	30人	3000円	腰痛・膝痛予防改善の為のストレッチ・筋力トレー ニングを実施する教室
脚力アップ教室	60歳以上の方	5/10～7/12	10回	水	13:00～14:15	30人	3000円	ウォーキング・ブルディックウォークなど歩行運動やバラ ンストレーニングを実施する教室
健康体操教室	60歳以上の方	5/11～7/13	10回	木	13:30～15:00	30人	3000円	ストレッチ・筋力トレーニング・リズム運動を中心に体 力維持増強を行う教室