

体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室 年間計画のご案内

対象 市内に住むか通勤・通学する人

ところ 香陵アリーナ（沼津市総合体育館）

申込方法

- ①香陵アリーナホームページ内の専用フォームにて申込開始日の9時より
- ②往復はがき

往復はがきの返信面左側に、申込者の住所・氏名、右側に教室名・クラス・氏名（フリガナ）・生年月日・性別・年齢住所・電話番号を明記して郵送（締め切り日必着）

※弓道教室・女性弓道教室にお申し込みの方は、弓道歴・教室参加歴・段位もご記入ください。



申込日程

	第1期	第2期	第3期
申込期間	4/1(水)～4/10(金)	7/15(水)～7/31(金)	11/15(日)～11/30(月)
当落発表	4/13(月) 9時より	8/5(水) 9時より	12/4(金) 9時より
※納入期限	4/26(日)	8/23(日)	12/20(日)

※応募者多数の場合、抽選となります。締切後、定員に満たない場合は、再募集をいたします。

※開催日時や教室内容などの詳しいご案内は、申込開始開始の3週間前から香陵アリーナホームページに掲載されます。併せて、香陵アリーナ設置のリーフレットをご覧ください。

※掲載の教室回数や金額に変更が生じる場合もございます。予めご了承ください。

※令和8年度より参加費納入の期限を定めさせていただきます。当選のご案内が届きましたら、期限までに香陵アリーナ受付にてお支払いをお願いいたします。皆様のご理解ご協力のほどよろしくをお願いいたします。

お問い合わせ

香陵アリーナ（沼津市総合体育館）

〒410-0832 静岡県沼津市御幸町15-1 ☎055-928-5231



香陵アリーナホームページ

体力づくり・健康づくり教室

教室名	曜日	時間	定員	回数/期	参加費	対象	内容	
女性体操教室	月曜日クラス	月	10:00~11:30	50人	10回	5,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチ
	水曜日クラス	水		50人	10回	5,000円		
	木曜クラス	木		50人	10回	5,000円		
ボディバランス教室	月曜日クラス	月	10:00~11:30	30人	10回	5,000円	18歳以上の人	筋力・体幹・バランストレーニング
	水曜日クラス	水	14:30~15:45	30人	10回	5,000円	18歳以上の人	
親子体力づくり教室	4・5・6歳クラス	火	15:30~16:30	30組	10回	親子1組 5,000円	2020.4.2～ 2023.4.1生まれの 子供と保護者	マット、跳び箱、ボールなどを活用した運動
	3歳クラス	木	10:00~11:00	30組	10回	親子1組 5,000円	2023.4.2～ 2024.4.1生まれの 子供と保護者	親子体操、リズム運動など
	父子ふれあいクラス	土	10:00~11:00	30組	10回	親子1組 5,000円	2020.4.2～ 2023.4.1生まれの 子供と保護者	親子体操、リズム運動など
コンディショニング教室	前半クラス	火	18:20~19:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の人	姿勢を整えるエクササイズ・ストレッチ・ケア
	後半クラス	火	19:40~20:50	25人	10回	5,000円	18歳以上の人	前半クラスと同じ内容
トレーニングスタート教室	水	14:00~15:30	10人	10回	5,000円	18歳以上の女性	トレーニング室でマシントレーニング	
脚力アップ教室	水	12:45~14:00	30人	10回	5,000円	60歳以上の人	ウォーキングやバランストレーニングなど	

教室名		曜日	時間	定員	回数/期	参加費	対象	内容
健康体操教室		木	13:30~14:45	40人	10回	5,000円	60歳以上の人	ストレッチ・筋力トレーニング・リズム運動
ロコモ予防教室	木曜日クラス	木	13:30~14:45	40人	10回	5,000円	50歳以上の人	腰痛・膝痛予防のためのストレッチ・筋トレなど
	金曜日クラス	金	13:30~14:45	30人	10回	5,000円		
小学生体育教室		木	17:00~18:00	30人	10回	5,000円	運動が苦手な小学校1・2年生	跳び箱・鉄棒・マット運動・走り方
軽スポーツ教室		木	19:00~20:30	20人	10回	5,000円	18歳以上の人	ソフトバレー・バドミントンなど
女性フィットネス教室		金	19:00~20:30	30人	10回	5,000円	18歳以上の女性	ストレッチポールなどを用いたフィットネス

スポーツ教室

教室名		曜日	時間	定員	回数/期	参加費	対象	内容
空手道教室		月	18:30~20:00	20人	10回	5,000円	小学生以上の人 2期のみ：18歳以上	基本動作、作法、形
居合道教室		火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人	基本動作、礼法、帯刀など
女性弓道教室 (週2回)	未経験クラス	火木	10:00~11:30	10人	20回	5,000円	18歳以上の女性 (未経験者)	基本動作、的前射、作法
	初心者クラス			15人			18歳以上の女性 (初心者~弐段)	
弓道教室 (週2回)	未経験クラス	火金	18:30~20:30	10人	20回	6,000円	中学生以上の人 (未経験者)	基本動作、的前射、作法
	初心者クラス			15人			中学生以上の人 (初心者~弐段)	
剣道教室 (週2回)		火	18:15~19:15	40人	20回	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀稽古、作法
		金	18:15~20:30					
柔道教室 (週2回)		火金	18:30~20:30	20人	28回	8,400円	5歳以上の初心者	受け身、乱取り、作法
ソフトテニス 教室	初級	水	18:15~19:15	15人	10回	3,500円	小学校3年生~ 中学校1年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
	中級		19:15~21:00	20人		4,000円	中学生以上の人	
ジュニアバドミントン教室 (初級クラス)		木	17:00~18:15	15人	10回	5,000円	小学生の初級者	上達を目指す人方向けの基本技術の 練習、ゲーム、ルール、マナー等 ジュニア中級クラス参加の小学生は、 経験1年以上の方
ジュニアバドミントン教室 (中級クラス)			18:20~19:35	15人			小学生の中級者と 中学生	
バドミントン教室			19:40~21:00	30人			高校生以上の初級者	
卓球教室	小中学生	木	18:30~20:30	24人	10回	5,000円	小学校3年生~ 中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
	高校生以上		18:30~20:30	30人			高校生以上の人	
テニス教室	小学生	金	18:30~19:30	15人	10回	4,000円	5歳~ 小学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
	中学生以上		19:40~21:00	15人		5,000円	中学生以上の初心者	
レディースバドミントン教室		金	9:30~11:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の女性	基本技術練習、ゲーム、ルール、マナー
合気道教室		日	9:30~11:30	20人	10回	5,000円	中学生以上の人	基本技、捌き、受け身の習得
フェンシング教室		土	18:00~20:30	40人	9回	4,500円	小学2年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、ファイティング