

～ステップアップ教室～ 令和8年度 第1期 (スポーツ教室)

曜日	教室名	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
火	火曜 初級卓球	4/7～7/28	5/26	14:30～16:00	20名	11,550円/15回	1,000円
	卓球の基礎から応用まで練習し、試合形式の習得します。卓球の試合へ挑戦したい方におすすめです。						
金	初級・中級 バドミントン	4/7～7/28	5/26	14:45～16:15	20名	16,500円/15回	1,430円
	ラケットの持ち方や打ち方のコツ、最終的には試合まで。スポーツを楽しむ目的で行います。						
金	金曜 初中級卓球	4/10～7/31	6/26	14:30～16:00	20名	12,320円/16回	1,000円
	ラケットの持ち方や打ち方のコツ、最終的には試合まで。スポーツを楽しむ目的で行います。						

(キッズプログラム)

曜日	教室名	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
月	KID'S JAZZ FUNK (小学1年～) (会議室) 前期	4/13～9/28	5/4,6/1,7/6,20,8/3 ,9/7,21	19:10～20:10	25名	19,800円/18回	1,430円
	基礎から学べます。音楽に合わせてカッコよくセクシーに踊りましょう。						
火	Jr.バドミントン (小学1～6年)	4/7～7/28	5/26	16:30～18:00	20名	16,500円/15回	1,430円
	バトミントンを基礎からしっかり身に付けます。						
水	こどもトランポリン &器械運動 (小学1～6年)	4/15～7/1	4/29,5/6,13,6/10	16:30～17:45	30名	4,400円/8回	720円
	トランポリン、器械運動、レクリエーションを取り入れて協調性と基礎体力の向上を目指します。						
金	Jr.卓球 (小学1～6年)	4/10～7/31	6/26	16:30～18:00	20名	12,320円/16回	1,000円
	卓球を基礎からしっかり身に付けます。						
日	知的障害者向け すまいるエアロ(前期) (第二体育室・会議室)	4/5,12,5/10,24,6/7,14, 7/12,26,8/2,9,9/13	—	10:00～10:45	20名	6,050円/11回 介助者は無料	720円 介助者は無料
	軽快な音楽に合わせてみんなで楽しく踊ります。 対象:小学生以上で知的障がいのある健康な方						

～介護予防教室～

腰痛・膝痛を予防するトレーニングを分かりやすく紹介します。

加齢による筋力・筋量の低下を防ぐとともに、継続した運動習慣を身につけたいかたにはおすすめです。

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
火	元気！はつらつサロン (会議室)	4/7～7/28	5/5	14:15～15:30	20名	6,400円/16回	520円

イスやボールなどを使った誰にでもできる筋力トレーニングや有酸素運動を行います。
対象:おおむね70歳以上の健康な方。