

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
原地区 会場：原地区センター							
♣女性体操教室Aコース	5/17~ 7/ 5	火	9:30~10:40	45人	2,000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・ストレッチなど
♣女性体操教室Bコース			10:50~12:00	45人			
アップ・UP体操教室水曜日コース	5/11~ 7/13	水	13:30~15:00	80人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	5/12~ 7/14	木		80人			
大平地区 会場：大平地区センター							
アップ・UP体操教室	5/11~ 7/13	水	13:30~15:00	30人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防運動など
男性健康づくり教室	5/13~ 7/15	金	10:00~11:30	30人	2,500円	18歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢・体幹・ バランス）・ストレッチなど
静浦地区 会場：静浦地区センター							
アップ・UP体操教室	5/13~ 7/15	金	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
浮島地区 会場：浮島地区センター							
アップ・UP体操教室	5/10~ 7/12	火	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
アップ・UP体操教室	5/13~ 7/15	金	13:30~15:00	50人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
アップ・UP体操教室	5/12~ 7/14	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
第三地区 会場：第三地区センター							
アップ・UP体操教室水曜日コース	5/11~ 7/13	水	13:30~15:00	45人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	5/12~ 7/21	木		45人			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	5/12~ 7/21	木	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢・体幹・ バランス）・ストレッチなど
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	5/12~ 7/14	木	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳~ 59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室	5/12~ 7/14	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
たのしいヨガ教室	5/13~ 7/15	金	19:15~20:30	35人	2,500円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
門池地区 会場：門池地区センター							
からだづくり教室	5/11~ 7/13	水	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳~ 59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室Aコース	5/13~ 7/15	金	13:00~14:15	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
アップ・UP体操教室Bコース			14:30~15:45	40人			
今沢地区 会場：今沢地区センター							
からだづくり教室	5/11~ 7/20	水	10:00~11:30	20人	2,500円	18歳~ 59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室水曜日コース	5/11~ 7/20	水	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	5/12~ 7/14	木		40人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
アップ・UP体操教室	5/12~ 7/14	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム・ロコモ予防 運動など
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	5/13~ 7/15	金	10:00~11:30	40人	2,500円	40歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど
第二地区 会場：第二地区センター							
たのしいヨガ教室	5/11~ 8/10	水	19:15~20:30	30人	2,500円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
からだバランス教室	5/13~ 7/22	金	19:00~20:30	30人	2,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
第一地区 会場：第一地区センター							
からだバランス教室	5/14~ 7/16	土	10:00~11:30	25人	2,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
金岡地区 会場：金岡地区センター							
柔・酸・筋教室	5/11~ 7/13	水	10:00~11:15	30人	2,500円	18歳以上の人	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・ 筋トレを交代で指導

地域体力づくり教室

体力づくり・地域体力づくり教室

対象 体力づくり教室：市内に住む人

地域体力づくり教室：各開催地区またはその近隣の市内に住む人

申込方法 ①往復はがきに右記を明記して郵送②市民体育館にある所定の用紙に必要事項を記入し、通常はがきを添えて直接③市ホームページにある専用フォームから

- ・はがきの場合は、1枚につき1教室の申し込みです。
- ・★の各教室に兄弟姉妹で参加する場合は、はがき1枚に列記して下さい。
- ・◆♥♣の教室に参加希望の場合は、各記号1教室の申し込みです。
- ・地域体力づくり教室の「アップ・UP体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申し込みです。
- ・親子体力づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。
- ・ご自身で傷害保険に加入の上、参加して下さい。
- ・申込多数の場合は抽選です。
- ・受講決定通知及び参加費の納入については、はがきまたはメールでご案内します。

※専用フォームから申し込みをする人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にして下さい。

※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上申し込み下さい。

往信	〒410-0055 沼津市高島本町 1-4 市民体育館 行	※何も記入しないで 下さい。
返信	郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	
①会場名 ②教室名(コース名) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨メールアドレス ※親子で参加する教室 は、③~⑥を保護者 と子のいずれも記入		

⑩ウイズスポーツ課(市民体育館)
〒410-0055 高島本町 1-4
☎055-922-7200



申込期限 4月11日(月)、21時(必着)

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
会場：市民体育館(高島本町1-4)							
★親子ふれあいコース	5/14~ 7/16	土	10:00~11:00	30組		H28.4.2~H31.4.1生 の子と父親(保護者可)	親子体操・リズム運動・ボール などの遊具を使って親子で楽しむ
★3歳コース	5/12~ 7/14	木	10:00~11:00	120組	親子1組 3,000円	H31.4.2~R2.4.1生 の子と保護者	※乳幼児を連れて参加する場合は おんぶ紐をご用意下さい。
★4・5・6歳コース	5/10~ 7/12	火	15:30~16:30	60組		H28.4.2~H31.4.1生 の子と保護者	鉄棒や跳び箱を使って、 運動の基本を親子で学ぶ
★小学生体育教室	5/12~ 7/14	木	17:15~18:15	40人	2,300円	小学校1・2年生の 運動が苦手な児童	走運動・トランポリンなど
男性スポーツ教室	5/12~ 7/14	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の男性	ソフトバレーなど室内軽スポーツ
女性体操教室水曜日コース	5/ 9~ 7/25	月	10:00~11:30	50人	3,000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・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	5/10~ 7/12	火		150人			
トレーニング教室	5/10~ 7/12	火	13:30~15:00	10人	3,500円	18歳以上の女性	測定結果をもとにトレーニング ルームで運動不足の解消
女性フィットネス教室	5/13~ 7/15	金	19:00~20:30	40人	3,500円	18歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチポールなど
◆ボディバランス教室 月曜日コース	5/ 9~ 7/25	月	10:00~11:30	40人	3,000円	18歳以上の人	筋力強化運動・ バランストレーニングなど
◆ボディバランス教室 水曜日コース	5/11~ 7/13	水	14:30~15:45	40人			
コンディショニング教室	5/10~ 7/12	火	19:00~20:30	25人	3,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ・ 筋力トレーニングなど
♥ロコモ予防教室 木曜日コース	5/12~ 7/14	木	13:30~15:00	40人	3,000円	医師から運動を 禁止されていない 50歳以上の人	ひざ痛や腰痛予防改善のための トレーニングなど
♥ロコモ予防教室 金曜日コース	5/13~ 7/22	金		40人			
脚力アップ教室	5/11~ 7/13	水	13:00~14:15	40人	3,000円	60歳以上の人	歩行運動・バランストレーニングなど
健康体操教室	5/10~ 7/12	火	13:30~15:00	100人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など
会場：勤労者体育センター(御幸町15-1)							
女性体操教室水曜日コース	5/11~ 7/13	水	10:00~11:30	120人	3,000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・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	5/12~ 7/14	木		120人			
健康体操教室	5/12~ 7/14	木	13:30~15:00	120人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など
会場：戸田B&G海洋センター(戸田2053)							
土曜日水泳教室Aコース	4/23~ 6/25	土	9:00~10:00	30人	3,500円	年長~小学生	水慣れ、各種泳法の習得
土曜日水泳教室Bコース			10:30~11:30	30人			
アクアウォーキング教室	5/17~ 6/28	火	10:00~11:00	30人	3,150円	18歳以上の人	ウォーキングを中心とした水中運動

体力づくり教室