

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	1/17~ 3/ 7	火	9:30~10:40	45 人	1,750 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	1/11~ 3/15	水	13:30~15:00	80 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、ロコモ予防運動など
アップ・UP 体操教室木曜日コース	1/12~ 3/23	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	1/11~ 3/15	水	13:30~15:00	30 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、ロコモ予防運動など
男性健康づくり教室	1/13~ 3/24	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	1/13~ 3/24	金	13:30~15:00	40 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/17~ 3/14	火	13:30~15:00	40 人	2,250 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/13~ 3/24	金	13:30~15:00	50 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/12~ 3/23	木	13:30~15:00	40 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/11~ 3/15	水	13:30~15:00	45 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、ロコモ予防運動など
アップ・UP 体操教室木曜日コース	1/12~ 3/23	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	1/12~ 3/23	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	1/12~ 3/23	木	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳～50 歳代の人	筋力トレーニング、ストレッチなど
アップ・UP体操教室			13:30~15:00	40 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、ロコモ予防運動など
たのしいヨガ教室	1/13~ 3/24	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	1/11~ 3/15	水	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳～50 歳代の人	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	1/13~ 3/24	金	13:00~14:15	40 人	2,500 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/11~ 3/15	水	10:00~11:30	20 人	2,250 円	18 歳～50 歳代の人	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	1/11~ 3/15	水	13:30~15:00	40 人	2,250 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、ロコモ予防運動など
アップ・UP 体操教室木曜日コース	1/12~ 3/23	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	1/12~ 3/23	木	13:30~15:00	40 人	2,250 円	55 歳以上の人	ストレッチ・リズム運動、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	1/13~ 3/24	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	1/11~ 3/15	水	19:15~20:30	30 人	1,500 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	1/13~ 3/24	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	1/ 7~ 3/18	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	1/11~ 3/15	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・筋トレを交代で指導

からだぽかぽか運動講座 地域体力づくり教室



対 象 からだぽかぽか運動講座：市内に住むか通勤する人
地域体力づくり教室：各開催地区、またはその近隣（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 [広報めまづ](#) [検索](#)
・はがき 1 枚につき 1 教室の申込です。
・地域体力づくり教室の「女性体操教室」、「アップ・UP 体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、1 人 1 地区 1 コースの申込です。
・医師から運動を禁止されている人は参加できません。
・ご自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
・申込多数の場合は抽選です。
・受講決定通知および参加費の納入については、12 月 5 日（月）までに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込をする人は、受講決定通知のメール（sports-sidou@city.numazu.lg.jp）を受信可能にしてください。
※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上申込
ください。

申込期限 11 月 25 日（金）、21 時（必着）



ガイドライン

往信	〒410-0055 沼津市高島本町 1-4 市民体育館 行	※何も記入しないでください。
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

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



教室一覧はこちら

からだぽかぽか運動講座

講 座 名	開催日	曜日	時 間	定員	参加費	対 象	運動レベル	内 容
会場：市民体育館								
リズム運動	1/10、1/24、2/ 7	火	13:30~14:45	40 人	1,050 円	18 歳以上の人(高校生は除く)	初級	昭和の懐メロに合わせてリズム体操
ロコモケア	1/12、1/26、2/ 9	木	13:30~14:45	40 人	1,050 円		初級	からだのメンテナンス
室内軽スポーツ	1/12、1/26、2/ 9	木	19:00~20:15	30 人	1,050 円		上級	ソフトバレー・フリーテニス・バドミントン
火曜エアロ	1/17、1/31、2/14	火	10:00~11:15	50 人	1,050 円		中級	楽しくできるエアロビクス
コンディショニング	1/17、1/31、2/14	火	19:00~20:15	20 人	1,050 円		初～中級	正しい動きづくりエクササイズ
筋力アップウォーキング	1/18、2/ 1、2/15	水	13:30~14:45	40 人	1,050 円		初級	歩行力改善プログラム
金曜エアロ	1/20、2/ 3、2/17	金	19:00~20:15	35 人	1,050 円		中級	楽しくできるエアロビクス
コアバランスエクササイズ	1/23、2/ 6、2/20	月	10:00~11:15	35 人	1,050 円		初～中級	体幹強化トレーニング
会場：勤労者体育センター								
水曜エアロ	1/11、1/25、2/ 8	水	10:00~11:15	50 人	1,050 円	18 歳以上の人(高校生は除く)	中級	楽しくできるエアロビクス
リズム運動	1/12、1/26、2/ 9	木	13:30~14:45	50 人	1,050 円		初級	音楽に合わせてリズム体操