

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
<b>第五地区 会場：第五地区センター</b>								
柔・酸・筋教室	5/15~7/31	水	10:00~11:15	35人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
からだづくり教室	5/ 9~7/11	木	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	5/ 9~7/11	木	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだとのえ運動教室	5/ 9~7/11	木	14:30~15:45	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
たのしいヨガ教室	Aコース	5/10~7/19	金	18:00~19:15	35人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:45	35人			
<b>第一地区 会場：第一地区センター</b>								
からだづくり教室	5/11~7/20	土	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
<b>第二地区 会場：第二地区センター</b>								
たのしいヨガ教室	Aコース	5/ 8~7/10	水	18:00~19:15	30人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:45	30人			
筋整&シェイプアップ教室	5/10~7/12	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中~上級	エアロピクス・ボクササイズ・コンディショニングなど	
<b>第三地区 会場：第三地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	水曜日コース	5/ 8~7/10	水	13:30~14:45	45人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				5/ 9~7/18			
<b>大平地区 会場：大平地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/ 8~7/10	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	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	5/10~7/12	金	10:00~11:15	30人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
<b>静浦地区 会場：静浦地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/10~7/19	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
<b>内浦地区 会場：内浦地区センター</b>								
からだとのえ運動教室	5/10~7/12	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
<b>戸田地区 会場：戸田B&amp;G海洋センター</b>								
アクアウォーキング教室	5/14~7/ 2	火	10:00~11:00	30人	3,600円	初~中級	ウォーキングを中心とした水中運動	
アップ・UP体操教室	5/10~7/12	金	13:30~14:45	50人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	

### 体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

**対象** 市内に住むか通勤・通学する人

**ところ** 香陵アリーナ

**申込方法** ①4月15日(月)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、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(必着)

②4月1日(月)、10時~4月15日(月)、21時にホームページの専用フォームで

※②の人は、受講決定通知のメール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。

※参加の可否及び参加料の納入については、4月25日(休)以降にはがきまたはメールでご案内します。

※教室の内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。

☎香陵アリーナ ☎410-0832 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	期間	曜日	時間	定員	回数	参加料	対象	内容
親子体力づくり教室	4・5・6歳クラス	5/ 7~7/ 9	火	15:30~16:30	30組	親子1組 5,000円	4~6歳の子とその保護者	マット、跳び箱、ボール等を活用した運動
	3歳クラス	5/ 9~7/11	木	10:00~11:00	30組		3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	父子ふれあいクラス	5/11~7/13	土	10:00~11:00	30組		4~6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
トレーニングスタート教室	5/ 7~7/ 9	火	16:00~17:30	10人	10回	5,000円	18歳以上の女性	有酸素運動、筋力トレーニング
コンディショニング教室	5/ 7~7/ 9	火	19:00~20:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ、筋トレ等

## 各種スポーツ教室 参加者募集!



### ◆いずれも

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用運動靴、運動のできる服装

※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。

※医師から運動を禁止されている人は参加できません。

※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。



### 地域体力づくり教室

**対象** 市内に住む18歳以上の人

**申込方法** ①4月15日(月)、17時までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(フリガナ)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送(必着)

②4月15日(月)までに市ホームページにある専用フォームで

※運動レベル…初級：運動不足解消、初~中級：健康増進、中級：体力維持・向上

※「女性体操教室」、「アップ・UP体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申込です。

※はがき1枚につき1教室の申込です。

※②の人は、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。

※参加の可否及び参加料(2,500円~3,600円)の納入については、4月19日(金)までにはがきまたはメールでご案内します。

☎☎ウィズスポーツ課 ☎410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4893



市ホームページ  
各種教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
<b>原地区 会場：原地区センター</b>								
女性体操教室	Aコース	5/14~8/ 6	火	9:20~10:35	45人	2,500円	中級	エアロピクス・ストレッチなど
				10:45~12:00	45人	2,500円	初級	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	5/ 8~7/10	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				5/ 9~7/11	木	80人	
<b>浮島地区 会場：浮島地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/14~7/23	火	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
<b>愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/ 9~7/11	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
<b>今沢地区 会場：今沢地区センター</b>								
からだづくり教室	5/14~7/23	火	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	5/ 8~7/17	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				5/ 9~7/11	木	30人	
<b>片浜地区 会場：片浜地区センター</b>								
柔・酸・筋教室	5/15~7/31	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
男性健康づくり教室	5/ 9~7/11	木		40人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
<b>金岡地区 会場：金岡地区センター</b>								
からだづくり教室	5/14~8/ 6	火	19:00~20:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
柔・酸・筋教室	5/15~7/31		10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
アップ・UP体操教室	5/ 8~7/10	水	13:00~14:15	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
脚力改善教室	5/ 8~7/10		14:30~15:45	30人	2,500円	初~中級	歩行運動・バランストレーニングなど	
<b>門池地区 会場：門池地区センター</b>								
からだづくり教室	5/ 8~7/10	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	Aコース	5/10~7/12	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	Bコース			14:30~15:45	40人	2,500円	初~中級	
<b>大岡地区 会場：大岡地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/ 9~7/11	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだづくり教室	5/ 9~7/18		19:00~20:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	