

地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
大岡	大岡地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:30~14:45	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		からだづくり教室	1/ 9~ 3/13		19:00~20:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
第五	第五地区センター	柔・酸・筋教室	1/15~ 3/19	水	10:00~11:15	35人	2,000円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		からだづくり教室	Aコース	1/ 9~ 3/13	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等
			Bコース			10:40~11:50	40人	2,500円		
		アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:00~14:15	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		からだとのえ運動教室	1/ 9~ 3/13	木	14:30~15:45	40人	2,250円	初級	ロコモ予防トレーニング等	
		たのしいヨガ教室	Aコース	1/10~ 3/14	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	ヨガの基本動作等
Bコース	19:30~20:30		35人			2,500円				
第一	第一地区センター	たのしいヨガ教室	1/17~ 3/14	金	19:00~20:00	25人	2,250円	初級	ヨガの基本動作等	
		からだづくり教室	1/11~ 3/22	土	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
第二	第二地区センター	たのしいヨガ教室	Aコース	1/ 8~ 3/19	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	ヨガの基本動作等
			Bコース			19:30~20:30	30人	2,500円		
		筋整&シェイプアップ教室	1/10~ 3/14	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中~上級	エアロビクス・ボクササイズ等	
第三	第三地区センター	アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	45人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等
			木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木		45人	2,500円	初~中級	
大平	大平地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		男性健康づくり教室	1/10~ 3/14	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)等	
静浦	静浦地区センター	アップ・UP体操教室	1/10~ 3/14	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
内浦	内浦地区センター	からだとのえ運動教室	1/10~ 3/14	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニング等	
戸田	戸田B&G海洋センター	アップ・UP体操教室	1/10~ 3/14	金	13:30~14:45	50人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	

香陵アリーナ 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

申込方法 ①12月3日(火)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に教室名(時間)・氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)
②11月15日(金)、10時~12月3日(火)、21時にホームページにある専用フォームで

※個人使用の用具をお持ちの人は持参してください。

※「女性体操教室」、「ボディバランス教室」、「ロコモ予防教室」は1人1コースの申込です。
※参加の可否及び参加料の納入については、12月13日(金)以降にはがきまたはメールでご案内します。
※②の人は、参加の可否の案内メール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。

📍香陵アリーナ ☎410-0832 御幸町15-1
☎055-928-5231
📍ウイズスポーツ課 ☎055-934-4893

体力づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容	
親子体力づくり教室	父子ふれあいクラス	1/11~ 3/29	土	10:00~11:00	30組	8回	親子1組 4,000円	4~6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	3歳クラス	1/ 9~ 3/27	木	10:00~11:00	30組	8回	親子1組 4,000円	3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	4・5・6歳クラス	1/ 7~ 3/25	火	15:30~16:30	30組	10回	親子1組 5,000円	4~6歳の子とその保護者	マット、跳び箱、ボールなどを活用した運動
小学生体育教室	1/ 9~ 3/27	木	17:00~18:00	30人	8回	4,000円	運動が苦手な小学校1・2年生	跳び箱、鉄棒、マット運動、走り方を学ぶ	
軽スポーツ教室	1/ 9~ 3/27	木	19:00~20:30	20人	8回	4,000円	18歳以上の人	ソフトバレー、パドミントン等	

各種スポーツ教室 参加者募集!



◆いずれも
※申込多数の場合は抽選です。
※はがきでは1枚につき1教室の申込です。
※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。
※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。
※内容等の詳細は、各ホームページをご覧ください。

郵便料金が変更になっています



地域体力づくり教室

対象 市内に住む18歳以上の人(高校生を除く)

申込方法 ①12月3日(火)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(ふりがな)、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)
②12月3日(火)、17時までに市ホームページにある専用フォームで



市ホームページ各種教室

※「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。
※参加の可否及び参加料の納入については、12月9日(月)までにはがきまたはメールでご案内します。
※②の人は、参加の可否の案内メール(logoform.jpとsports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。
📍ウイズスポーツ課 ☎410-8601 沼津市役所
☎055-934-4893

地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
原	原地区センター	女性体操教室	Aコース	1/ 7~ 3/18	火	9:20~10:35	45人	1,750円	中級	エアロビクス・ストレッチ等
			Bコース			10:45~12:00	45人	1,750円	初級	
		アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動等
			木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木		80人	2,500円	初級	
浮島	浮島地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 7~ 3/18	火	13:30~14:45	40人	2,000円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
愛鷹	愛鷹地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
今沢	今沢地区センター	からだづくり教室	水曜日コース	1/ 7~ 3/18	火	10:00~11:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等
						13:30~14:45	30人	2,250円	初級	
		アップ・UP体操教室	木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木	30人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動等	
片浜	片浜地区センター	柔・酸・筋教室	1/15~ 3/19	水	10:00~11:15	30人	2,000円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		男性健康づくり教室	1/ 9~ 3/13	木	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)等	
金岡	金岡地区センター	からだづくり教室	1/ 7~ 3/18	火	19:00~20:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
		柔・酸・筋教室	1/ 8~ 3/19	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		脚力改善教室	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初~中級	歩行運動やバランストレーニング等	
		アップ・UP体操教室	1/10~ 3/ 7	金	13:30~14:45	30人	1,750円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
門池	門池地区センター	からだづくり教室	1/ 8~ 3/19	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
		アップ・UP体操教室	Aコース	1/10~ 3/14	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等
Bコース	14:30~15:45		40人			2,500円	初~中級			