

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(筋トレ)	5/21~8/6	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	全身筋力強化を図る筋トレ
からだづくり教室	Aコース	5/ 8~7/10	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
	Bコース		10:40~11:50	40人			
アップ・UP体操教室	5/ 8~7/10	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/ 8~7/10	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
リセットヨガ教室	5/ 9~7/11	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	心身ともにリラックスするヨガ
フローヨガ教室	5/ 9~7/11		19:30~20:30	35人	2,500円	中級	呼吸と身体の繋がりをを行うヨガ
<b>第一地区 会場：第一地区センター</b>							
からだづくり教室 金曜日コース	5/23~7/25	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
からだづくり教室 土曜日コース	5/10~8/2	土	9:10~10:20	25人	2,500円	初級	筋力トレーニング・ストレッチなど
			10:40~11:50	25人		中級	
<b>第二地区 会場：第二地区センター</b>							
リラックスヨガ教室	5/14~7/23	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	心も体もリラックスするヨガ
チェアヨガ教室	5/14~7/23		19:30~20:30	30人	2,500円	初級	疲れを癒やし元気になるヨガ
筋整&シェイプアップ教室	5/ 9~7/11	金	19:00~20:15	25人	2,500円	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	5/14~7/16	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/ 8~7/17		45人		初~中級	
<b>大平地区 会場：大平地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	5/14~7/16	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/ 9~7/11	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/ 9~7/25	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/ 9~7/11	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：戸田地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	5/ 9~7/11	金	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
<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	5/13~7/1	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

### 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14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、右側に教室名(クラス)、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)

②4月1日(火)、10時~14日(月)、21時にホームページにある専用フォームで

※弓道・女性弓道教室に申込の人は弓道歴・段位を記入してください。

※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(金)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
女性体操教室	月曜日クラス	5/12~8/18	10:00~11:30	50人	10回	5,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロピクス、ストレッチ
	水曜日クラス	5/14~7/30		50人				
	木曜日クラス	5/15~7/17		50人				

## 各種スポーツ教室 参加者募集!



### ◆いずれも

※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14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14日(月)、17時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、上級：体力向上

※「女性・美エクササイズ教室」、「アップ・UP体操教室」、「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。

※締切後、定員に満たない場合は、再募集をすることがあります。

※参加の可否及び参加料の納入については4月16日(火)以降に、はがきまたは市ホームページでご案内します。

☎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・美エクササイズ教室	Aコース	5/13~8/5	火	9:20~10:35	45人	2,500円	中級	エアロピクス・リンパストレッチなど
	Bコース			10:45~12:00	45人		初級	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	5/14~7/16	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/ 8~7/10	木		80人		初級	
<b>浮島地区 会場：浮島地区センター</b>								
アップ・UP体操教室	5/13~7/15	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	5/15~7/17	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	5/13~7/15	火	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	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	5/14~7/16	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/ 8~7/10			30人		初~中級	
<b>片浜地区 会場：片浜地区センター</b>								
柔・酸・筋教室(ヨガ)	5/14~7/16	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	柔軟性を向上させるヨガ	
男性健康づくり教室	5/ 8~7/10	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>								
柔・酸・筋教室(エアロビ)	5/14~7/23	水	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	全身持久力を向上させるエアロピクス	
脚力改善教室	5/14~7/23		13:30~14:45	40人	2,500円	初~中級	歩行運動・バランストレーニングなど	
メンテナンスヨガ教室	5/ 8~7/31	木	19:00~20:00	30人	2,500円	初~中級	心と身体のバランスを整えるヨガ	
アップ・UP体操教室	5/ 9~7/18	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>門池地区 会場：門池地区センター</b>								
からだづくり教室	5/14~7/16	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど	
フローピラティス教室	5/ 8~7/24	木	19:30~20:45	30人	2,500円	中級	音楽に合わせてピラティスの動きでエクササイズ	
アップ・UP体操教室	Aコース	5/ 9~7/11	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		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/ 8~7/10	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/ 8~7/10		19:00~20:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど	