

教室名		開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内 容
大岡地区 会場：大岡地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	木	13:30~14:45	40人	2,250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		1/ 8~ 3/19	木	19:00~20:15	30人	2,250円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
第五地区 会場：第五地区センター								
柔・酸・筋教室(エアロビ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	35人	2,250円	中級	エアロビクスで全身持久力の向上を図る
からだづくり教室	Aコース	1/ 8~ 3/19	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
	Bコース			10:40~11:50	40人			
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	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		1/ 8~ 3/19	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		1/ 9~ 3/13	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	身体をあるべきところにリセットし心身ともにリラックスするヨガ
フローヨガ教室		1/ 9~ 3/13	金	19:30~20:30	35人	2,500円	中級	呼吸と身体のつながりを流れるように行うヨガ
第一地区 会場：第一地区センター								
からだづくり教室 金曜日コース		1/ 9~ 3/13	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	Aコース	1/10~ 3/14	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
	Bコース			10:40~11:50	25人		中級	
第二地区 会場：第二地区センター								
リラックスヨガ教室		1/ 7~ 3/11	水	18:00~19:00	30人	2,000円	初級	日々のストレスを軽減し心も体もリラックスしていくヨガ
チェアヨガ教室		1/ 7~ 3/11	水	19:30~20:30	30人	2,000円	初級	日々の疲れを癒やし元気になるヨガ
筋整&シェイプアップ教室		1/ 9~ 3/13	金	19:00~20:15	25人	2,500円	上級	身体を整え引き締めるためのエアロビクス、ボクササイズ、コンディショニングなど
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/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	45人	2,250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	1/ 8~ 3/19	木		45人	2,500円	初~中級	
大平地区 会場：大平地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 7~ 3/18	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		1/ 9~ 3/13	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
静浦地区 会場：静浦地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	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
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/ 9~ 3/13	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
戸田地区 会場：戸田地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	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

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 ①11月15日(土)、10時~12月1日(月)、21時にホームページにある専用フォームで
②12月1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)

※①の人は、受講決定通知のメール(@bizmanager.jp)を受信可能にしてください。

※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。

※参加の可否及び参加料の納入については12月10日(水)以降に、はがきまたはメールでご案内します。

☎☎香陵アリーナ ☎410-0832 御幸町15-1 ☎055-928-5231



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	1/ 5~ 3/30	月	10:00~11:30	50人	9回	4,500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
	水曜日クラス	1/ 7~ 3/18	水		50人	10回	5,000円	
	木曜日クラス	1/15~ 3/19	木		50人	9回	4,500円	

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。

☎ウィズスポーツ課 ☎055-934-4893



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 ①11月28日(金)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

②11月28日(金)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)

※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・美エクスサイズ教室」、「アップ・UP体操教室」、「ヨガ教室」は、各1教室の申込です。

※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12月4日(水)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



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
原地区 会場：原地区センター								
女性・美エクスサイズ教室	Aコース	1/ 6~ 3/24	火	9:20~10:35	45人	2,250円	中級	エアロビクス・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	1/ 7~ 3/18	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	1/ 8~ 3/19	木		80人		初級	
浮島地区 会場：浮島地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 6~ 3/24	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
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	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
今沢地区 会場：今沢地区センター ※車で来場できません。								
からだづくり教室		1/ 6~ 3/24	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	1/ 7~ 3/18	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	1/ 8~ 3/19	木		30人		初~中級	
片浜地区 会場：片浜地区センター								
柔・酸・筋教室(筋トレ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋トレで全身の筋力強化を図る
男性健康づくり教室		1/ 8~ 3/19	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
金岡地区 会場：金岡地区センター								
柔・酸・筋教室(ヨガ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	ヨガで柔軟性の向上を図る
脚力改善教室		1/ 7~ 3/18	水	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	Aコース	1/ 8~ 3/19	木	18:30~19:30	30人	2,000円	初~中級	経絡とハタヨガで心と身体のバランスをととのえるヨガ
	Bコース			19:45~20:45	30人			
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	金	13:30~14:45	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
門池地区 会場：門池地区センター								
からだづくり教室		1/ 7~ 3/18	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		1/ 8~ 3/19	木	19:30~20:45	30人	2,250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	1/ 9~ 3/13	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	