

## 令和8年度 第2期 富士宮市スポーツ教室要項

会場	教室名	曜日(回数) 時間	対象 定員	受講料	内容・日程
市民 体育館	親子のトリム	火曜日(全10回) 10:00~11:00	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び、ふれあい(令和4年4月2日~令和6年4月1日生対象) 9/1、8、15、29 10/6、13、20、27 11/10、17 <<託児あり>>
	親子のなかよし 体操・年少コース	火曜日(全10回) 15:30~16:35	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び、技の習得(令和4年4月2日~令和5年4月1日生対象) 9/1、8、15、29 10/6、13、20、27 11/10、17 <<託児あり>>
	親子のなかよし 体操・年中コース	水曜日(全10回) 15:30~16:35	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び、技の習得(令和3年4月2日~令和4年4月1日生対象) 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11 <<託児あり>>
	親子のなかよし 体操・年長コース	金曜日(全10回) 15:30~16:45	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び、技の習得(令和2年4月2日~令和3年4月1日生対象) 9/4、11、18、25 10/2、9、23、30 11/13、20 <<託児あり>>
	なごやか 健康体操	金曜日(全10回) 9:30~10:45	60歳以上 90人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25 10/2、9、23、30 11/6、13
	さわやか リフレッシュ体操	木曜日(全10回) 13:30~15:00	40歳以上 80人	¥2,500	安全で効果的な運動でよい汗を流しましょう 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
	男の体操教室	金曜日(全10回) 13:30~15:00	60歳以上 男性40人	¥2,500	生活習慣病の予防、体力維持向上を目指す ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25 10/2、9、23、30 11/6、13
	卓球(昼)	水曜日(全10回) 9:30~11:30	18歳以上 ※85人	¥2,500	初心者・高齢者に人気のラージボール(44mm)コースと、従来の硬式ボール(40mm)コースに分かれて、基礎からゲームまで楽しく指導していきます どちらかコースを選んでください ※ラケット持参 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
	卓球(夜)	木曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上 ※50人	¥2,500	初心者・高齢者に人気のラージボール(44mm)コースと、従来の硬式ボール(40mm)コースに分かれて、基礎からゲームまで楽しく指導していきます どちらかコースを選んでください ※ラケット持参 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
	バドミントン (昼)	木曜日(全10回) 9:30~11:30	18歳以上 ※120人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
	バドミントン (夜)	木曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上 ※110人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう ※ラケット持参 バドミントンシューズ着用 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
	スポーツ吹矢	火曜日(全10回) 10:00~11:50	18歳以上 ※20人	¥2,500	性別・年齢関係なく楽しめる軽スポーツです。初心者の方も大歓迎です。 ※初回のみマイマウスピース¥200自己負担 9/1、8、15、29 10/6、13、20、27 11/10、17
	インディアカ	水曜日(全10回) 19:00~21:00	18歳以上 ※50人	¥2,500	赤い大きな羽根を追いかけて心地よい汗をかきましょう ゲームも楽しみましょう 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
ポッチャ	水曜日(全10回) 19:00~20:40	18歳以上 ※30人	¥2,000	パラリンピック正式種目の軽スポーツです ※体育館シューズ持参 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	
市民体育館 第2体育室	ZUMBA	水曜日(全10回) 13:30~14:30	18歳以上 ※60人	¥2,000	世界各国の音楽やダンス要素を取り入れた、初めての方でも楽しめる全身運動! 音楽を楽しみながら一緒に体を動かしましょう! 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
市民体育館 弓道場	弓道	火・金曜日 (全15回) 19:00~21:00	18歳以上 ※10人	¥3,500	※足袋を用意してください。初心者またはこの教室に1度だけ参加したことがある人が対象。 10/2、6、9、13、16、20、23、27、30 11/6、10、13、17、20、24
市民体育館 武道場	太極拳	水曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 ※23人	¥2,500	初歩の太極拳 ゆったりとした動きの中で楽しく健康づくり 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
富丘交流センター /市民体育館 武道場	フラメンコ	火曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 ※20人	¥2,500	ストレッチや姿勢から、楽しくフラメンコ! お持ちの方は3cmくらいのヒールの太い靴、ヨガマットや敷物をご持参ください。初心者大歓迎! お気軽に運動着でお越しください。 8/25 9/1、8、15、29 10/6、13、20、27 11/10 (下線の日には市民体育館武道場)
岩本山 ゴルフ 練習場	初心者ゴルフ (昼)	水曜日(全10回) 15:40~17:10	18歳以上 ※12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/2、9、16、23、30 10/7、14、21、28 11/4 (予備日 11/11、18)
	初心者ゴルフ (夜/Aコース)	月曜日(全10回) 19:00~20:20	18歳以上 ※12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26、11/2、9 (予備日 11/16、23)
	初心者ゴルフ (夜/Bコース)	月曜日(全10回) 20:30~21:50	18歳以上 ※12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう ※貸しクラブ有 ゴルフシューズかスニーカー持参 ボール代(¥1,200ほど)は別途毎回自己負担 9/7、14、21、28 10/5、12、19、26、11/2、9 (予備日 11/16、23)
市民 プール	女性水中 ウォーキング	火曜日(全9回) 10:10~11:40	18歳以上 ※女性30人	¥4,000	水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/1、8、15、29 10/6、20、27 11/10、17
	水中ウォーキング(昼)	火曜日(全9回) 13:00~14:30	18歳以上 ※25人	¥4,000	水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/1、8、15、29 10/6、20、27 11/10、17
	水泳初級・中級・上級(昼/水)	水曜日(全10回) 10:10~11:40	18歳以上 ※17人	¥4,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 金曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
	水泳初級・中級・上級(昼/金)	金曜日(全10回) 13:10~14:40	18歳以上 ※15人	¥4,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 水曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/4、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6、13
	水泳初級・中級(夜)	火曜日(全10回) 18:50~20:00	18歳以上 ※15人	¥4,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方 ※コース別に練習 9/1、8、15、29 10/6、20、27 11/10、17、12/1
	水中らくらく トレーニング	水曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上 ※15人	¥4,500	陸上でのストレッチ、水中運動で全身のバランスを整え、体力維持・向上を目指します 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11
	水中ウォーキング(夜)	木曜日(全10回) 18:30~20:00	18歳以上 ※25人	¥4,500	水の中を楽しく歩きながら水の特性(浮力、水圧、抵抗、水温)を利用しメタボ予防 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
上井出出張所	はつらつ 健康体操	木曜日(全10回) 9:30~10:40	60歳以上 30人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 9/3、10、17、24 10/1、8、15、22、29 11/5
大富士 交流センター	リズム トレーニング	木曜日(全10回) 13:30~14:50	40歳以上 20人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく全身運動 9/3、10、17 10/1、8、15、22、29 11/5、12
B&G アリーナ	ストレッチ & リズム	火曜日(全10回) 13:30~15:00	40歳以上 30人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく全身運動 9/1、8、15、29 10/6、13、20、27 11/10、17
芝川 会館	ほがらか 健康体操	水曜日(全10回) 10:00~11:10	60歳以上 15人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11

<<お申込みは電子申請で>>  
詳しくは裏面へ  
<<託児制度が利用できます>>  
1歳以上未就学児対象  
(1人2,500円)  
託児締切 8/6(木)まで

※就労している15歳以上は可。ただし、「保護者同意書」の提出が必要ですので、申し込みの際は保護者の方と一緒にお願いします。

会場	教室名	曜日(回数)時間	対象定員	受講料	内容・日程
富士根交流センター	仲間づくり健康体操(Aコース)	火曜日(全10回) 13:00~14:10	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/25、9/1、8、15、29 10/6、20、27 11/10、17
	仲間づくり健康体操(Bコース)	火曜日(全10回) 14:20~15:30	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/25、9/1、8、15、29 10/6、20、27 11/10、17
西公民館	すこやか健康体操(Aコース)	水曜日(全10回) 9:10~10:20	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/2、9、16、30 10/7、14、28 11/4、11、18
	すこやか健康体操(Bコース)	水曜日(全10回) 10:30~11:40	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/2、9、16、30 10/7、14、28 11/4、11、18
南部公民館	いきいき健康体操(Aコース)	木曜日(全10回) 9:15~10:25	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/3、10、17、24 10/1、8、15、22、29 11/5
	いきいき健康体操(Bコース)	木曜日(全10回) 10:35~11:45	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消 ※ゲーム、軽スポーツ有 グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/3、10、17、24 10/1、8、15、22、29 11/5

- 受付開始日の受付開始時刻に、すでに定員を超えて並んでいる場合は、抽選となります。先着順ではありません。
- 受講する幼児1名に対し、保護者は1名となり、受講者以外の幼児は教室会場へ入室できません。幼児と親が対象の教室(親と子のトリム、親と子のなかよし体操 年少、年中、年長)は託児制度をご利用ください。料金は1人¥2,500です。ただし、就学児又は1歳未満児は、託児できません。託児の締切は、8/6(木)までとなります。それ以降の申し込みはできませんのでご注意ください。
- 妊娠中の方は、安全のため教室の受講はご遠慮ください。
- 申し込み時に、受講料を納めていただきます。受講料はおつりがないようにご用意ください。原則として、一度納付した受講料は返納できません。ただし、各教室開始日前日17時までにキャンセルされた場合は返金対応となります。キャンセルの際は必ず領収証をご持参ください。
- 教室開始1時間前の時点で①レベル3大雨警報、暴風警報、大雪警報又はそれ以上の警報が発表された場合②大雨、暴風、大雪の影響で受講者の安全が確保できない場合③震度5以上の地震が発生した場合④南海トラフ地震臨時情報が発表された場合⑤富士山の噴火警報等が発表された場合は、原則として中止(代替・返金なし)となりますのでご了承の上、お申し込みください。
- 上記の理由により、教室が中止となった場合予備日以外の振替は行わず、受講料の返金はありません。
- 教室の申込用紙は、持ち帰りできません。(後日の提出は無効) 申込用紙に記載頂いた個人情報は事務局・教室講師の両方で教室のことにのみ取り扱います。
- 定員が5名に達しない教室は原則として開講しません。(状況により、詳細はこちらから連絡)
- 富士宮市在住、在勤の方のみ受講可能です。
- 領収証は教室期間中必ず保管をお願いします。
- 申し込みは各教室開始日前日17時までとなります。(定員に達していない場合のみ) **教室が始まってからの申し込み・キャンセルはできません。**
- 市民プールの室内プール(25m)の水深は、1.1m~1.3mですので、個々の事情により受講ができない場合があります。
- 代理申し込みの場合、受講者の氏名、住所、年齢、連絡先を記入していただきます。その際、受講料を納めていただきます。

○各教室の受付会場及び日程 ※下記受付終了以降は各教室開始前日までスポーツ振興課で受付いたします。(土日祝日を除く 8:30~17:00) 受講者が定員に到達次第、随時受付終了となります。

会場	市民体育館		
日時	8/3(月) 13:00(火・水の教室)	8/3(月) 14:00(木・金の教室)	8/3(月) 19:00(夜の教室)
教室名	卓球(昼) 太極拳 ZUMBA フラメンコ 初心者ゴルフ(昼) スポーツ吹矢 女性水中ウォーキング 水中ウォーキング(昼) 水泳初級・中級・上級(昼/水) 水中らくらくトレーニング	なごやか健康体操 さわやかリフレッシュ体操 男の体操教室 バドミントン(昼) 水泳初級・中級・上級(昼/金)	卓球(夜) バドミントン(夜) インディアカ ポッチャ 弓道 初心者ゴルフ(夜)A、Bコース 水泳初級・中級(夜) 水中ウォーキング(夜)
終了	当日 20:00 終了		

○親と子のトリム、親と子のなかよし体操(年少コース・年中コース・年長コース)および託児の申し込みフォーム(8/3(月)~)



- ・1回の申請で、1つの教室と託児2名分までお申し込みいただけます。
- ・複数の教室にお申込みの場合は、それぞれの教室分申請してください。
- ・決済方法は、クレジットカードとPayPayからお選びいただけます。
- ・現金でのお支払いをご希望の場合は、上記一斉受付の際に紙でお申し込みいただくか、8/4(火)以降に市役所6階スポーツ振興課にてお申込みください。
- ・キャンセルは、申請の月内まで可能です。(例:8月中に申し込んだ場合、8/31(月)までキャンセル可)

会場	富士根交流センター		西公民館		南部公民館		上井出区民館
日時	8/4(火) 9:15	8/4(火) 9:40	8/5(水) 9:15	8/5(水) 9:40	8/6(木) 9:15	8/6(木) 9:40	8/6(木) 9:30
教室名	仲間づくり健康体操(Aコース)	仲間づくり健康体操(Bコース)	すこやか健康体操(Aコース)	すこやか健康体操(Bコース)	いきいき健康体操(Aコース)	いきいき健康体操(Bコース)	はつらつ健康体操
終了	当日 10:00終了		当日 10:00終了		当日 10:00終了		当日 10:00終了

会場	芝川会館	B&G海洋センター	大富士交流センター
日時	8/5(水) 10:00	8/4(火) 10:00	8/6(木) 13:30
教室名	ほがらか健康体操	ストレッチ&リズム体操	リズムトレーニング
終了	当日 10:30終了	当日 10:30終了	当日 14:00終了