

令和6年度

地域体力づくり教室のご案内

身近な施設でたくさんの仲間とふれあいながら、心とからだを健康に！
誰でもできる楽しい内容です。気軽に参加してください。

開催要項

- 主催 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課
- 会場 原・浮島・愛鷹・今沢・片浜・金岡・門池・大岡・第五・第一・第二・第三・大平・静浦・内浦の各地区センター、戸田B&G海洋センター
- 対象 市内に在住する人(18歳以上)
- 期間 令和6年4月～令和7年3月（第1期 4月～8月、第2期 9月～12月、第3期 1月～3月）
開催日は裏面の日程表をご覧ください。
- 参加料 各期ごとに徴収(実施回数により変更になる場合があります)
- 広報 第1期4/1号、第2期8/1号、第3期11/15号
- 申込み 「広報ぬまづ」に掲載後、申込締切日までに往復はがき、または市ホームページにある専用フォームで申込み。
電話での申込みはできません。(申し込み多数の場合は抽選)
- その他 各自傷害保険等にご加入のうえご参加ください。
- 問合せ 沼津市産業振興部 ウィズスポーツ課 TEL:055-934-4893

開催地区	教室名	会場	曜日	時間	定員	参加料	対象・運動レベル	内容		
原	女性体操教室	原地区センター	火	Aコース	9:20～10:35	45人	2,500円	18歳以上の女性 体力維持・向上を目的とした中級レベル	エアロビクス、ストレッチなど	
				Bコース	10:45～12:00	45人		18歳以上の女性 初心者にも手軽にできる初級レベル		
	アップ・UP体操教室		水曜日	水	13:30～14:45	80人	2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
			木曜日	木	13:30～14:45	80人		運動不足解消とした初級レベル		
浮島	アップ・UP体操教室	浮島地区センター	火	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル			
愛鷹	アップ・UP体操教室	愛鷹地区センター	木	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル			
今沢	からだづくり教室	今沢地区センター	火	10:00～11:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	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	水	13:30～14:45	30人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
			木曜日	木	13:30～14:45	30人		健康増進を目的とした初級～中級レベル		
片浜	柔・酸・筋教室	片浜地区センター	水	10:00～11:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導		
	男性健康づくり教室		木	10:00～11:15	40人	2,500円	18歳以上の男性 運動不足解消とした初級レベル	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	からだづくり教室	金岡地区センター	火	19:00～20:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	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		水	10:00～11:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導		
	脚力改善教室		水	13:30～14:45	30人	2,500円	健康増進を目的とした初級～中級レベル	歩行運動やバランストレーニングなど		
	アップ・UP体操教室		金	13:30～14:45	30人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など		
門池	からだづくり教室	門池地区センター	水	10:00～11:15	40人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	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	金	13:00～14:15	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など	
Bコース		金	14:30～15:45	40人	健康増進を目的とした初級～中級レベル					
大岡	アップ・UP体操教室	大岡地区センター	木	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル			
	からだづくり教室		木	19:00～20:15	30人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル			
第五	柔・酸・筋教室	第五地区センター	水	10:00～11:15	35人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	3人の指導者がヨガ・エアロビ・筋トレを交代で指導		
	からだづくり教室		Aコース	木	9:20～10:30	40人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど	
			Bコース	木	10:40～11:50	40人				
	アップ・UP体操教室		木	13:00～14:15	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	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		木	14:30～15:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	身体ほぐし・ケア ロコモ予防運動など		
	たのしいヨガ教室		Aコース	金	18:00～19:00	35人	2,500円	初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など	
Bコース		金	19:30～20:30	35人						
第一	たのしいヨガ教室	第一地区センター	金	19:00～20:00	25人	2,500円	初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など		
	からだづくり教室		土	10:00～11:15	25人	2,500円	体力維持・向上を目的とした中級レベル	筋力トレーニング(姿勢、体幹、バランス)・ストレッチなど		
第二	たのしいヨガ教室	第二地区センター	水	Aコース	18:00～19:00	30人	2,500円	初心者にも手軽にできる初級レベル	ヨガの基本動作など	
				Bコース	19:30～20:30	30人				
	筋整&シェイプアップ教室		金	19:00～20:15	25人	2,500円	体力向上を目的とした中級～上級レベル	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	アップ・UP体操教室	第三地区センター	水	13:30～14:45	45人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ リズム運動 ロコモ予防運動など		
			木	13:30～14:45	45人		健康増進を目的とした初級～中級レベル			
大平	アップ・UP体操教室	大平地区センター	水	13:30～14:45	30人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル			
	男性健康づくり教室		金	10:00～11:15	30人	2,500円	18歳以上の男性 運動不足解消とした初級レベル			
静浦	アップ・UP体操教室	静浦地区センター	金	13:30～14:45	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など		
内浦	からだとのえ運動教室	内浦地区センター	金	10:00～11:15	40人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	身体ほぐし・ケア ロコモ予防運動など		
戸田	アクアウォーキング教室	B&G海洋センター	火	10:00～11:00	30人	3,600円	体力維持を目的とした初級～中級レベル	ウォーキングを中心とした水中運動		
	アップ・UP体操教室		金	13:30～14:45	50人	2,500円	運動不足解消とした初級レベル	ストレッチ、リズム運動、ロコモ予防運動など		
	土曜水泳教室		土	9:00～10:00	30人	3,500円	※ 対象:年長～小学生	水慣れから各種水泳法の習得		
	夏休み短期水泳教室		前期	Aクラス	月～金	9:00～10:00	30人	1,750円	※ 対象:年長～小学生	短期間での各種泳法の習得
				Bクラス		10:00～11:00	30人			
			後期	Aクラス	月～金	9:00～10:00	30人			
Bクラス		10:00～11:00		30人						