

令和8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・戸田の各地区センター、戸田B&G海洋センター
- 対象 市内に在住する人(18歳以上)※戸田 水泳教室のみ 年長～小学生
- 期間 令和8年4月～令和9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ります)
- 広報 第1期4/1号、第2期8/1号、第3期12/1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 美エクササイズ教室	原地区センター	火	9:20～10:35	45人	2,500円	18歳以上の女性 体力維持を目的とした中級レベル	エアロビクス、リンパストレッチなど	
	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 コース	水	13:30～14:45		80人	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 コース	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		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	
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		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	
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		体力維持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 コース	水	13:30～14:45		30人	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 コース	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 (ヨガコース・エアロビクス・筋トレコース)	片浜地区センター	水	10:00～11:15	35～40人	体力維持を目的とした中級レベル	期ごとにコースを変更し 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	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	柔・酸・筋教室 (ヨガコース・エアロビクス・筋トレコース)	金岡地区センター	水	10:00～11:15	25～30人	体力維持を目的とした中級レベル	期ごとにコースを変更し 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	40人	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		
	メンテナンスヨガ教室		Aコース	木	18:30～19:30	30人	健康増進を目的とした初級～中級レベル	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	木	19:45～20:45	30人			
アップ・UP体操教室	金	13:30～14:45	40人	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	体力維持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		
	フローピラティス教室		木	19:30～20:30	30人	体力維持を目的とした中級レベル	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	金	13:00～14:15	40人	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	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		
	からだづくり教室		木	19:00～20:15	30人	体力維持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		
第五	柔・酸・筋教室 (ヨガコース・エアロビクス・筋トレコース)	第五地区センター	水	10:00～11:15	35～40人	体力維持を目的とした中級レベル	期ごとにコースを変更し 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	体力維持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	体力維持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		木	13:00～14:15	40人	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	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		
	リセットヨガ教室		金	18:00～19:00	35人	初心者にも手軽にできる初級レベル	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		金	19:30～20:30	35人	体力維持を目的とした中級レベル	呼吸と身体の繋がりを流れるように行うヨガ		
第一	からだづくり教室	第一地区センター	金曜日 コース	金	19:00～20:15	25人	体力維持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	
			土曜日 Aコース	土	9:10～10:20	25人	運動不足解消とした初級レベル		
			土曜日 Bコース		10:40～11:50	25人	体力維持を目的とした中級レベル		
第二	リラックスヨガ教室	第二地区センター	水	18:00～19:00	30人	初心者にも手軽にできる初級レベル	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		
	チエアヨガ教室		水	19:30～20:30	30人	初心者にも手軽にできる初級レベル	日々の疲れを癒して元気になるヨガ		
	筋整&シェイプアップ教室		金	19:00～20:15	25人	体力向上を目的とした上級レベル	身体を整え引き締めるためのエアロビクス・ホクサイズ・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	水曜日 コース	水	13:30～14:45	45人	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 コース	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	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		
	男性健康づくり教室		金	10:00～11:15	30人	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		
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	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	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	はじめてのヨガ教室	戸田地区センター	火	13:30～14:30	30人	1,250円	初心者にも手軽にできる初級レベル	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	
	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	
	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	4,500円	体力維持を目的とした中級レベル	ウォーキングを中心とした水中運動	
	土曜水泳教室		前 期 コ ー ス	土	9:30～10:30	30人	4,200円	※ 対象:年長～小学生	水慣れから各種泳法の習得
			後 期 コ ー ス			30人	2,100円		
夏休み短期水泳教室	前 期 コ ー ス	月～金	9:30～10:30	30人	1,750円	※ 対象:年長～小学生	短期間での各種泳法の習得		
	後 期 コ ー ス			30人					