

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 ①8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(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送(必着)
 ②8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

※はがき1枚につき1教室の申込です。
 ※②の人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。
 ※参加の可否および参加費(2,500円)の納入については、8月18日(金)までにはがきまたはメールでご案内します。

☎️☎️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

地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	レベル	内容		
原	原地区センター	女性体操教室	Aコース	9/ 5~12/ 5	火	9:20~10:35	45人	中級	エアロビクス・ストレッチなど	
			Bコース							10:45~12:00
		アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	80人	初~中級		ストレッチ・リズム運動など
			木曜日コース							
大平	大平地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	30人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		男性健康づくり教室	9/ 8~11/17	金	10:00~11:15	30人	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)など		
静浦	静浦地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 1~11/17	金	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
浮島	浮島地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 5~11/21	火	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
戸田	戸田B&G海洋センター	アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	金	13:30~14:45	50人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
愛鷹	愛鷹地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	木	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
第三	第三地区センター	アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	45人	初級	ストレッチ・リズム運動など	
			木曜日コース							9/ 7~11/30
片浜	片浜地区センター	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	30人	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導		
		男性健康づくり教室	9/14~11/16	木						40人
第五	サンウェルぬまづ	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	20人	中級		3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		脚力改善教室			13:00~14:15	30人	初~中級			歩行運動やバランストレーニングなど
		からだとのえ運動			14:30~15:45	30人	初級			
		からだづくり教室			19:15~20:30	30人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
	第五地区センター	からだづくり教室	9/14~11/30	木	10:00~11:15	40人	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			13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		たのしいヨガ教室			9/ 8~11/17	金	19:15~20:30	35人	初級	ヨガの基本動作など
門池	門池地区センター	からだづくり教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	40人	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	Aコース	9/ 8~11/17	金	13:00~14:15	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など	
Bコース	14:30~15:45		40人			初~中級				
今沢	今沢地区センター	からだづくり教室	9/ 5~12/ 5	火	10:00~11:15	30人	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	9/ 6~11/22	水	13:30~14:45	30人	初級	ストレッチ・リズム運動など	
			木曜日コース							9/ 7~11/16
大岡	大岡地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	木	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		からだづくり教室			19:15~20:30	30人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
内浦	内浦地区センター	からだとのえ運動教室	9/ 8~11/17	金	10:00~11:15	40人	初級	ロコモ予防トレーニングなど		
第二	第二地区センター	たのしいヨガ教室	9/ 6~11/22	水	19:15~20:30	30人	初級	ヨガの基本動作など		
		柔・酸・筋教室	9/ 8~11/17	金					20人	中級
第一	第一地区センター	からだづくり教室	9/ 2~12/ 9	土	10:00~11:15	25人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
金岡	金岡地区センター	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	30人	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導		
		アップ・UP体操教室			13:30~14:45	30人	初級		ストレッチ・リズム運動など	

各種スポーツ教室 参加者募集!



スポーツの秋、教室に参加して体を動かしませんか。

◆いずれも
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
 ※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。
 ※ご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。



体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

対象 市内に住む人
ところ 香陵アリーナ(総合体育館)
申込方法 ①8月20日(日)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(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)
 ②8月10日(日)、10時~8月20日(日)、21時にホームページの専用フォームで

※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。
 ※参加の可否および参加費の納入については、8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(総合体育館) ☎️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(全10回)							スポーツ教室														
教室名	期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象							
親子体力づくり教室	父子ふれあいクラス	9/ 2~11/25	土	10:00~11:00	30組	4~6歳の子とその保護者	弓道教室(週2回)	9/ 5~11/21	火・金	18:30~20:30	20人	20回	5,000円	中学生以上の人							
	3歳クラス	9/ 7~11/30	木	10:00~11:00	30組	親子1組とその保護者	女性弓道教室(週2回)	9/ 5~11/14	火・木	10:00~11:30	20人	20回	4,000円	18歳以上の女性							
	4・5・6歳クラス	9/ 5~11/14	火	15:30~16:30	30組	4~6歳の子とその保護者	剣道教室(週2回)	9/ 1~11/21	火・金	18:15~19:15	40人	20回	5,000円	小学生以上の人							
小学生体育教室	9/ 7~11/16	木	17:00~18:00	30人	3,000円	運動が苦手な小学校1・2年生	居合道教室	9/ 5~11/14	火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人							
軽スポーツ教室	9/ 7~11/16	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の人	ソフトテニス教室	9/ 6~11/15	水	18:00~19:00	15人	10回	3,000円	小学校1~6年生							
女性体操教室	月曜日クラス	9/ 4~12/11	月	10:00~11:30	50人	18歳以上の女性	中級			19:00~21:00	15人	10回	3,500円	中学生以上の人							
	水曜日クラス	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:30	50人		ジュニアパドミントン教室	入門	9/ 7~12/28	木	17:00~18:15	16人	3,900円	小・中学生の初心者							
	木曜日クラス	9/ 7~11/30	木	18:15~19:30	26人						13回	19:30~21:00		25人	5,200円	高校生以上の初級者					
トレーニングスタート教室	9/ 5~11/14	火	16:00~17:30	10人	3,500円	18歳以上の女性	バドミントン教室	9/ 1~12/ 8	金	9:30~11:30	25人	11回	3,300円	18歳以上の女性							
女性フィットネス教室	9/ 1~11/24	金	19:00~20:30	50人	3,500円	18歳以上の女性	卓球教室	9/ 7~11/30	木	18:30~20:00	24人	10回	3,000円	小学校3年生~中学生							
ラボンディスイパ教室	月曜日クラス	9/ 4~12/11	月	10:00~11:30	30人	18歳以上の人				18:30~20:30	40人			高校生以上の人							
	水曜日クラス	9/ 6~11/ 8	水	14:30~15:45	30人		コンディショニング教室	9/ 5~11/14	火	19:00~20:30	25人	3,500円	18歳以上の人	テニス教室	9/ 1~12/ 1	金	18:30~19:30	15人	10回	3,500円	小学生の初心者
木曜日クラス	9/ 7~11/16	木	13:30~15:00	40人	予口防教室	9/ 7~11/24											金	9/ 1~11/24			30人
金曜日クラス	9/ 1~11/24	金	30人	3,000円			脚力アップ教室	9/ 6~11/ 8	水	13:00~14:15	30人	3,000円	60歳以上の人	健康体操教室	9/ 7~11/16	木			13:30~15:00	40人	

香陵アリーナの予約方法に関するご意見をお聞かせください

予約方法についてアンケートを実施しています。



専用フォーム