

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		9/11~11/13	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
からだづくり教室		9/11~11/13	木	19:00~20:15	30人	2,500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(ヨガ)		10/ 1~12/ 3	水	10:00~11:15	35人	2,000円	中級	柔軟性の向上を図るヨガ
からだづくり教室	Aコース	9/11~11/20	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		9/11~11/20	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		9/11~11/20	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		9/12~11/14	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	心身ともにリラックスするヨガ
フローヨガ教室		9/12~11/14	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		9/12~11/14	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	9/ 6~12/ 6	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		9/10~12/ 3	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	心も体もリラックスするヨガ
チェアヨガ教室		9/10~12/ 3	水	19:30~20:30	30人	2,500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		9/12~11/14	金	19:00~20:15	25人	2,500円	上級	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	9/10~11/19	水	13:30~14:45	45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	9/11~11/13	木		45人		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		9/10~11/19	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		9/12~11/21	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		9/ 5~11/21	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		9/12~11/14	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		9/12~11/21	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 ① 8月13日(木)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)

② 8月 1 日(金)、10時～13日(木)、21時にホームページにある専用フォームで

※②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8月20日(木)以降に、はがきまたはメールでご案内します。ホームページ

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



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	9/ 1~12/15	10:00~11:30	50人	10回	5,000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	9/ 3~11/ 5		50人				
	木曜日クラス	9/ 4~11/ 6		50人				

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 ① 8月14日(木)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)

② 8月14日(木)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

※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・美エクササイズ教室」、「アップ・UP体操教室」、「ヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申込です。

※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。

※今沢地区センターの教室は車で来場できません。

※参加の可否及び参加料の納入については8月19日(火)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・美エクササイズ教室	Aコース	9/ 2~12/ 9	火	9:20~10:35	45人	2,500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	9/10~11/19	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	9/11~11/13	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	9/ 2~12/ 9	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	9/11~11/13	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								
からだづくり教室	9/ 2~12/16	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	9/10~11/26	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	9/11~11/20	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(エアロビ)	9/10~11/19	水	10:00~11:15	35人	2,500円	中級	全身持久力を向上させるエアロビクス	
男性健康づくり教室	9/11~11/13	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(筋トレ)	9/10~11/19	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	全身筋力強化を図る筋トレ	
脚力改善教室	9/10~11/19	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	9/11~11/20	木	18:30~19:30	30人	2,500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	9/12~11/21	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	
門池地区 会場：門池地区センター								
からだづくり教室	9/10~11/19	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	9/11~11/13	木	19:30~20:45	30人	2,500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	9/12~11/14	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	