

あらかわ遊園スポーツハウス・令和7年度出張スポーツ教室の開講予定

令和7年3月作成

◆通年制教室◆

○令和7年5月開講(年間18回開講予定)

・受講料は6回単位での一括前納制になります。(黒字の日付:第1回前納分, 赤字の日付:第2回前納分, 青字の日付:第3回前納分)

対象	教室名	会場	曜日	時間	定員	受講料/6回	開講日												内容
							5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
1歳～2歳児と親、各1名	ベビー体操A	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)	月	9:45～10:45	8組	5,400円	12・19 26	9・16 23			1・22	6・27	17	8・22	5・26	9	2・16	お子様とふれあいながら元気いっぱい楽しく体を動かしましょう！	
4歳～未就学児	走る、投げる、跳ぶ教室	あらかわ遊園運動場	水	14:30～15:30	16名	1,800円	14・21 28	11・18 25			3・17	1・15	5・19		7・21	4・18	4・18	頭と体を使う総合運動で運動神経を養います。	
小学1年生～6年生	かけっこ教室(5/14～11/19)&体力測定対策(1/7～3/18)	あらかわ遊園運動場及びあらかわ遊園 (ふれあいハウス)	水	15:45～16:45	16名	1,800円	14・21 28	11・18 25			3・17	1・15	5・19		7・21	4・18	4・18	ランニングフォームのクセを修正し、疲れにくく効率的な走りに作り替えます。	
小学4年生～中学3年生	ダンスワークショップ	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)	金	15:45～16:45	16名	2,400円	9・23 30	13・20 27			5・19	3・17	7・21	5・19	9・23	6・20		ジャズダンスをベースにしたダンスワークショップです。初心者大歓迎！基礎からしっかり学んで楽しく一緒に踊りましょう。	
50歳以上の男女	やさしいストレッチ	尾久ふれあい館 (レクホール)	月	13:30～14:30	20名	3,600円	12・19 26	9・16 23			8・22	6・20	17	1	5・19	2・16	2・16	簡単なストレッチで固まった体を伸ばし、すっきり気分を感じましょう。	
	フレイル予防体操A		水	9:45～10:45	16名	3,600円	14・21 28	11・18 25			3・17	1・15	5・19		7・21	4・18	4・18	筋力低下防止、脳トレ等の体操を組み合わせフレイル(介護が必要となる状態の前段階)を予防します。	
中学生以下を除く男女	トータルボディメイクA	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)	木	9:45～10:45	16名	3,600円	15・22 29	12・19 26			4・18	2・16	6・20		8・22	5・19	5・19	エアロビクスで体を温め、ピラティスなど様々な動きを取り入れたクラスです。	
	らくらくエクササイズ		木	14:15～15:15	16名	3,600円	15・22 29	12・19 26			4・18	2・16	6・20		8・22	5・19	5・19	運動不足気味の方でも簡単な動きで楽しく出来るエクササイズです。	
	ピラティス		金	9:45～10:45	16名	3,600円	9・23 30	13・20 27			5・19	3・17	7・21	5・19	9・23	6・20		体幹やインナーマッスルを鍛えて姿勢の改善や柔軟性を高めます。	
	太極拳(初心者・初級)		金	14:15～15:15	16名	3,600円	9・23 30	13・20 27			5・19	3・17	7・21	5・19	9・23	6・20		伸びやかでゆったりとした動きが特徴の太極拳に興味がある方向けの基礎クラスです。	

※定員より大幅に申込みが少ない教室は、やむを得ず中止になる場合がございます。

※あらかわ遊園内で実施する教室の受講料は入園料を含んだ金額です。

◆定期制教室◆

○令和7年9月開講(年間12回開講予定)

・受講料は6回単位での一括前納制になります。(黒字の日付:第1回前納分, 赤字の日付:第2回前納分)

対象	教室名	会場	曜日	時間	定員	受講料/6回	開講日						内容	
							9月	10月	11月	12月	1月	2月		3月
生後3ヶ月～ 1歳半乳児と親 各1名	ベビー体操B	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)	月	9:45～10:45	8組	5,400円	8・29	20	10	1・15	19	2・16	9・23 30	抱っこ紐を使い、保護者の方がお子さんを抱いて踊ります。親子のスキンシップや寝かしつけにもなるダンスです。
小学1年生～ 6年生	キッズダンス		金	15:45～16:45	16名	2,400円	12・26	10・31	14・28		16・30	13・27	13・27	ダンスの基礎をみっちりを行う初心者向けのクラスです。
60歳以上の 男女	フレイル予防体操B		水	9:45～10:45	16名	3,600円	10	8・22	12・26	3・17	14・28	25	11・25	筋力低下防止、脳トレ等の体操を組み合わせフレイル(介護が必要となる状態の前段階)を予防します。
中学生以下を 除く男女	トータルボディメイクB		木	9:45～10:45	16名	3,600円	11・25	9・23	13・27		15・29	12・26	12・26	エアロビクスで体を温め、ピラティスなど様々な動きを取り入れたクラスです。
	健康体操		木	14:15～15:15	16名	3,600円	11・25	9・23	13・27		15・29	12・26	12・26	ツボ刺激や姿勢矯正で体と心を内面から整えていく体操です。
	ヨガ		金	9:45～10:45	16名	3,600円	12・26	10・31	14・28		16・30	13・27	13・27	呼吸法と様々なポーズによって心身ともにスッキリさせ、コンディションを整えます。
	太極拳(初級・中級)		金	14:15～15:15	16名	3,600円	12・26	10・31	14・28		16・30	13・27	13・27	太極拳の基礎を学んだ方向けのレベルアップクラスです。

※定員より大幅に申込みが少ない教室は、やむを得ず中止になる場合がございます。

※教室の受講料は入園料を含んだ金額です。

◆一回制教室◆

・事前予約制で、開講日の属する月の前月10日よりスポーツハウス(6月以降は西尾久8丁目仮設管理事務所)にて受付予定(会場での申込、支払は不可)

対象	教室名	会場	曜日	時間	定員	受講料	開講期間	開講回数	内容
50歳以上の 男女	息イキストレッチ	西尾久ふれあい館 (洋室1・2)	火	10:00～11:00	20名	600円	5月13日～翌3月31日 (※)	39回/年	音楽体操やストレッチ、呼吸法やツボ刺激の実践により、心身のバランスを整えます。
中学生以下を 除く男女	シェイプアップボクササイズ	尾久ふれあい館 (レクホール)	木	19:00～20:00	20名	600円	5月8日～翌3月26日 (※)	40回/年	ボクシングの動きを取り入れたプログラムでストレス解消! たっぷり汗をかいて引き締めボディを目指しましょう。

※年末年始や会場使用不可等により、一部開催しない日があります。

[本紙作成時点での開催不可日]

・息イキストレッチ: 6/17・24、8/12、9/23、10/28、12/30

・シェイプアップボクササイズ: 5/15、6/12、8/14、10/16、12/25、1/1・15

◆イベント教室◆

・親子かけっこ教室やノルディックウォーク、シニア向けの体操教室など、誰でも気軽に楽しめるイベント教室も開催予定です。