



～まずは「やってみよう！」から始めよう～



スポーツセンターの教室に参加してみませんか

屋内や屋外の施設が充実しているスポーツセンターでは、大人や子ども、さまざまな世代を対象としたスポーツ教室を開催しています。豊富なラインナップの中から、楽しく参加できるスポーツを選んで体を動かしましょう。

問い合わせ スポーツセンター 443-3523

令和5年4月からの新規受講生の募集を開始しました!

教室についてはホームページの募集要項を確認し、募集期間内にお申し込みください。 ※全ての教室は有料です

募集する教室は、80種以上!

※欠員が出た教室は3月以降に追加募集を行います。詳しくはホームページをご覧ください



募集要項はこちら

新規募集期間 2月1日(水)～12日(日)

※ただし、8日(水)は休場日

抽選結果発表 2月14日(火)

申込方法 WEBまたは窓口にて



申込はこちら

「市民皆スポーツ」を目指して! さまざまな方が参加できる教室があります

最近運動不足で…気軽に始められるものはあるかしら…? (40代 女性)



令和5年度からの新設教室、**ボディーコンディショニング教室**はいかがでしょうか。体幹トレーニングやストレッチでインナーマッスルを強化していくプログラムです。柔軟性の高い、けがをしにくい体づくりに効果的です。

子どもにスポーツをさせたいんだけど、初めてだから、一緒に参加できる教室はあるかな? (30代 男性 / 子ども2歳)



親子スキンシップ体操や**親子スイミング教室**はいかがでしょうか。どちらの教室も、音楽をかけながら動いたり、道具を使って親子で楽しく体を動かしていきます。振り替え制度もあるため急なお休みにも対応でき、安心して参加できます。

運動が苦手なんだけど、健康のために身体を動かしたいと思っているの。 (60代 女性)



60歳以上の方には**リラックス体操**や**シニア健康体操教室**がオススメです。ご自身のできる範囲で無理なく身体を動かしていきます。そのほかにも、大人向けの体操教室は全9教室あります。自分に合った教室を見つけてみてください♪

兄弟一緒に参加できる教室はありますか? (小学1・3年生)



兄弟姉妹で参加できる教室はたくさんありますが、**ジュニアサッカー教室**はいかがでしょうか。ボール慣れからミニゲームまで楽しく学べます。とても広い第1競技場で男の子も女の子も一緒にのびのびと練習ができますよ!

スポーツイベントのご案内

スポーツセンター主催で、年に数回、スポーツイベントを実施しています。教室ではできない種目のイベントも企画中です! お見逃しのないようスポーツセンターホームページをご覧ください。

3月16日(木) 開催! Let's Hula ~初めてのフラダンス教室~ ※1回限りの体験会です

初めての方向けのプログラムです。フラの音楽に癒されながら体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう♪

とき 3月16日(木)、午前10時30分～11時30分

定員 20人

ところ 新曽南多世代交流館(さくらパル) 多目的室

※市内在住者および託児利用希望者優先の上、抽選。託児は事前申込制(無料)

費用 500円(保険料込)

申込期間 2月1日(水)～10日(金)

抽選結果発表 2月11日(祝・土)



託児もあり、安心です!



申込はこちら