



2026年度年間スポーツ予定 みんなですぽーつ

【藤沢市運動施設等指定管理者】
公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

■目次■

I 藤沢市みらい創造財団スポーツ事業 お知らせ

・ 管理施設一覧	1
・ 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス	2
・ 就学援助対象教室&事業運営システム運用変更について	3

II 秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当

・ スポーツ教室事業開催予定	4
・ スポーツ大会&イベント等開催予定	16
・ 個人使用日予定表	18
・ トレーニング室利用登録説明会日程表	19

III 鵜沼運動施設(八部公園)

・ スポーツ教室事業開催予定	20
・ スポーツ大会&イベント等開催予定	31
・ トレーニングルーム利用登録説明会日程表	32

IV 秋葉台運動施設(秋葉台公園)

・ スポーツ教室事業開催予定	33
・ スポーツ大会&イベント等開催予定	43
・ 個人使用日予定表	45
・ トレーニングルーム利用登録説明会日程表	46
・ 秋葉台公園サイクルオープンDay	47

V 石名坂温水プール

・ スポーツ教室事業開催予定	48
・ スポーツ大会&イベント等開催予定	57

■スポーツ教室の申込受付について■

◇受付時間が指定されていない教室等の申込受付時間は「8:30~21:00」です。

※インターネット申込による申込初日の受付時間は「9:00~」となります。

◇電話申込については回線が混み合い、つながりにくくなることが予想されますので、あらかじめご了承ください。

◇公開抽選については、その場に立ち会う必要はありません。

当落はホームページで当選番号を確認または電話での問い合わせにより発表します。

◇申込み受付について、不明な点は各施設へお問い合わせください。

☆就学援助受給世帯対象教室について

藤沢市教育委員会の就学援助制度を基準に事業参加費を減額いたします。
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。
対象教室や申込方法など、詳しくは各スポーツ施設までお問合せください。

■利用上の注意■

- (1) 掲載内容は、年間予定です。日程等が変更になる場合があります。
- (2) 個人使用日のご利用は、各施設の個人使用(有料)予定表をご確認ください。
- (3) 各種目に参加される場合は、事故防止のためスポーツのできる服装をお願いします。
- (4) スポーツ教室には傷害保険が適用になりますが、有料個人使用(体育館・トレーニング・プールの個人利用)には、市民活動保険やスポーツ傷害保険は適用されません。
- (5) 利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分注意してご利用ください。
利用の際には、各施設のルールやマナーを守り、事故やトラブルのないようご注意ください。

■各施設のお問い合わせ■

秩父宮記念体育館 (スポーツ事業担当)	251-0026 藤沢市鵜沼東8-2	TEL:0466-22-5335 FAX:0466-28-5749
鵜沼運動施設事務所 (八部公園プール)	251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-12-1	TEL:0466-36-1607 FAX:0466-36-1754
秋葉台文化体育館	252-0816 藤沢市遠藤2000-1	TEL:0466-88-1111 FAX:0466-88-8687
秋葉台公園プール		TEL:0466-88-1811 FAX:0466-88-0081
石名坂温水プール	251-0875 藤沢市本藤沢1-10-1	TEL:0466-82-5131 FAX:0466-82-5132
【ホームページ】	http://f-mirai.jp/	
【E-mail】	sports@f-mirai.jp	

笑顔あふれるみらいを
応援します

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

管理施設一覧

これまで公共スポーツ施設の管理運営で培ったノウハウと実績をもとに、地域の皆様に愛される施設運営に努めてまいります。

下記スポーツ施設は、公益財団法人藤沢市みらい創造財団が指定管理者として、または藤沢市から受託して管理運営しております。

施設区分	施設名称	施設区分	施設名称
体育館	秩父宮記念体育館	野球場	八部公園野球場
	秋葉台文化体育館		女坂スポーツ広場野球場(受託)
プール	秋葉台公園プール		葛原スポーツ広場野球場(受託)
	八部公園プール		天神スポーツ広場野球場(受託)
	石名坂温水プール	八部公園テニスコート	
球技場	秋葉台公園球技場	テニスコート	八部公園テニスコート
	女坂スポーツ広場球技場(受託)	ビーチバレーコート	鵜沼海岸常設ビーチバレーコート(受託)



【指定期間】 2025年4月1日～2030年3月31日

【指定管理者】 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

藤沢市みらい創造財団公式アカウント



■X (旧ツイッター)



■Instagram(インスタグラム)



■YouTube(ユーチューブ)

各スポーツ施設のご案内・交通アクセス

◆秩父宮記念体育館

TEL 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749

藤沢市鵜沼東8-2

電車: 藤沢駅南口から徒歩約10分

バス: 藤沢駅南口 片瀬山循環F21系統「県合同庁舎前」下車



Google マップ



◆鵜沼運動施設(八部公園)

TEL 0466-36-1607 FAX 0466-36-1754

藤沢市鵜沼海岸6-12-1

電車: 鵜沼海岸駅下車、徒歩10分

バス: 藤沢駅北口 F9系統「運動公園前」下車



Google マップ



◆秋葉台運動施設(秋葉台公園)

TEL 0466-88-1111(体育館) FAX 0466-88-8687

TEL 0466-88-1811(プール) 藤沢市遠藤2000-1

バス: 湘南台駅西口 湘南23・24系統「遠藤」下車徒歩5分

バス: 湘南台駅東口 湘南15系統「文化体育館前」下車



Google マップ



◆石名坂温水プール

TEL 0466-82-5131 FAX 0466-82-5132

藤沢市本藤沢1-10-1

電車: 藤沢本町駅下車、徒歩10分

バス: 藤沢駅北口 藤35系統「修道院下」下車



Google マップ



就学援助対象教室 & 事業運営システム運用変更について

◆ 就学援助対象教室とは？

藤沢市教育委員会の就学援助制度に認定された方は
お安く教室（小・中学生対象）に参加することができます。

① ご希望の教室に申込みをする※インターネット受付（要登録（無料））



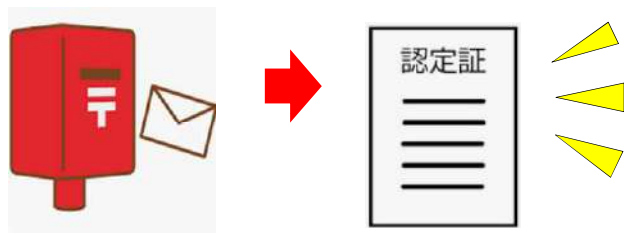
プール教室

体操教室

② 抽選教室の場合は、当選後（5日以内）に開催施設に電話連絡する



③ 市発行の「就学援助認定通知書」を窓口でご提示後、現金お支払い



この機会に、教室に参加してスポーツの楽しさを感じてみてください！

◆ 事業運営システム運用変更内容

事業運営システム（教室・イベント申込システム）において
2026年3月1日より以下の通り、運用を一部変更いたします

① 事業周知等一括メールの配信停止設定の追加

財団主催事業のご案内メールの配信停止設定を追加いたします。配信停止をご希望の方はマイページ（登録情報の確認/変更）から設定いただけます。

マイページはURLはこちら <https://f-mirai.payhub.jp/mypage>

新規で登録される方は、登録時に配信を希望するか選択できます。

② キャンセル料の取り扱い変更
（青少年・スポーツ事業課主催「当日現金払い」事業を除く）

【現行】

- (1) 財団管理施設以外への宿泊を伴う事業
<クレジットカードの場合>
・ 事業開始日 7日前から前日まで 参加費の30%
・ 事業開始当日 参加費の100%
<コンビニオンライン決済の場合>
・ 事業開始日 7日前から前日まで 参加費の30%+300円
・ 事業開始当日 参加費の100%
(2) 上記以外の事業
<クレジットカードの場合>
・ 事業開始前日まで キャンセル料なし
・ 事業開始当日 参加費の100%
<コンビニオンライン決済の場合>
・ 事業開始前日まで 300円
・ 事業開始当日 参加費の100%

【変更後】

- ・ 事業初日の一週間前の同じ曜日まで キャンセル料なし
- ・ 上記以降 参加費の100%
- ・ 事業初日の一週間前の同じ曜日まで 300円
- ・ 上記以降 参加費の100%
- ・ 事業初日の一週間前の同じ曜日まで キャンセル料なし
- ・ 上記以降 参加費の100%
- ・ 事業初日の一週間前の同じ曜日まで 300円
- ・ 上記以降 参加費の100%

2026年度 スポーツ教室事業 開催予定

【秩父宮記念体育館】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 ボディメイク&バランス エクササイズ	様々な酸素エクササイズと簡単な筋力トレーニングを行い、体の筋力&調整力のUPを図ります。フィットネスツール(チューブ、ボールなど)を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	4月 6, 20	10月 19, 26	5月 18, 25	11月 16, 30	月	9:00-10:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※30分前受付開始
			6月 1, 15, 22	12月 7, 21	7月 6, 27	1月 18, 25								
			8月 3, 17, 24, 31	2月 1, 15, 22	9月 28	3月 1, 15, 29								
			4月 6, 20, 27	10月 5, 19, 26	5月 18, 25	11月 2, 16, 30	月	13:45-14:45	1回	60人	高校生以上の方	武道室	500円	
2	オープン教室 ヨガ	ヨガは、日常のストレスから解放される時間。深い呼吸に意識を向け、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていきことで、リフレッシュさせます。	6月 1, 15, 22, 29	12月 7, 21	7月 6, 27	1月 18, 25								
			8月 3, 17, 24, 31	2月 1, 15, 22	9月 7, 28	3月 1, 15, 29								
			4月 7, 14, 21, 28	10月 6, 20, 27	5月 12, 19, 26	11月 10, 17, 24	火	9:00-11:00	1回	30人	高校生以上の方	サブアリーナ	500円	
			6月 2, 9, 16, 23, 30	12月 1, 8, 15, 22	7月 7, 14, 21, 28	1月 5, 19, 26								
3	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	8月 4, 18, 25	2月 2, 9, 16	9月 1, 8, 15, 29	3月 2, 9, 16, 23, 30								
			4月 7, 14, 21, 28	10月 6, 20, 27	5月 12, 19, 26	11月 17, 24	火	13:00-15:00	1回	30人	高校生以上の方	サブアリーナ	500円	
4	オープン教室 フォークダンス レクリエーションダンス	気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう!	6月 9, 16, 23, 30	12月 1, 8, 22	7月 7, 14, 21, 28	1月 19, 26								
			8月 4, 18, 25	2月 2, 9, 16	9月 1, 8	3月 2, 9, 16, 23								
			4月 7, 14, 21, 28	10月 ⑥, ⑳, ㉑	5月 12, 19, 26	11月 ⑩, ⑰, ㉒	火	13:30-14:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室 ※〇数字は メインアリーナ	500円	
5	オープン教室 ピラティス (火曜クラス)	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉(インナーマッスル)を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう!	6月 2, 9, 16, 23	12月 ①, ⑧, 15, 22	7月 7, 14, 21, 28	1月 5, 19, 26								
			8月 4, 18, 25	2月 2, 9, 16	9月 1, 8, 15, ⑲	3月 2, 9, 16, 23, 30								
			4月 1, 8, 15	10月 7, 14, 21	5月 13, 20	11月 4, 11, 18	水	19:15-20:30	1回	50人	高校生以上の方	武道室	500円	
6	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	6月 3, 10, 17	12月 2, 9, 16	7月 1, 8, 15	1月 6, 13, 20								
			8月 5, 12, 19	2月 3, 10, 17	9月 2, 9, 16	3月 3, 10, 17								
			4月 2, 9, 16, 23, 30	10月 1, 8, 15, 22	5月 7, 14, 21, 28	11月 5, 12, 19, 26	木	13:30-14:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円	
7	オープン教室 ピラティス (木曜クラス)	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉(インナーマッスル)を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう!	6月 4, 11, 18, 25	12月 3, 10, 17, 24	7月 2, 9, 16, 23	1月 7, 14, 21, 28								
			8月 6, 20, 27	2月 4, 18, 25	9月 3, 10, 17, 24	3月 4, 11, 18, 25								
			4月 3, 10, 17, 24	10月 2, 9, 16, 23, 30	5月 8, 15, 22, 29	11月 6, 13, 20, 27	金	9:00-9:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	400円	
8	オープン教室 らくらくボディワーク	落ち着いたリズムで、全身運動と体力づくりエクササイズ(筋力、柔軟性、持久力、バランス等)ができる30分間のクラスです。アクティブに運動したいシニアの方・男性の方・運動初心者の方・体力に自信のない方におすすめです!	6月 5, 12, 19, 26	12月 4, 11, 18	7月 3, 10, 17, 24, 31	1月 8, 15, 22, 29								
			8月 14, 21, 28	2月 5, 12, 19, 26	9月 4, 11, 18	3月 5, 19								

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	オープン教室 ベーシックエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼&運動不足解消&ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	4月 3, 10, 17, 24	10月 2, 9, 16, 23, 30	金	9:45-10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円
			5月 8, 15, 22, 29	11月 6, 13, 20, 27							
			6月 5, 12, 19, 26	12月 4, 11, 18							
			7月 3, 10, 17, 24, 31	1月 8, 15, 22, 29							
			8月 14, 21, 28	2月 5, 12, 19, 26							
9月 4, 11, 18	3月 5, 19										
10	オープン教室 ベーシックステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力UPで楽しく汗をかけます。気分爽快&ストレス発散！！	4月 3, 10, 17, 24	10月 2, 9, 16, 23, 30	金	11:00-12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円
			5月 8, 15, 22, 29	11月 6, 13, 20, 27							
			6月 5, 12, 19, 26	12月 4, 11, 18							
			7月 3, 10, 17, 24, 31	1月 8, 15, 22, 29							
			8月 14, 21, 28	2月 5, 12, 19, 26							
9月 4, 11, 18	3月 5, 19										
11	オープン教室 バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて裸足で行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます！	4月 10, 24	10月 2, 16, 30	金	13:30-14:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円
			5月 8, 22	11月 13, 27							
			6月 12, 26	12月 4, 18							
			7月 10, 24	1月 8, 22							
			8月 7, 14	2月 5, 19							
9月 4, 18	3月 5, 19										
12	オープン教室 モーニング・ピラティス (通年クラス)	朝に深い呼吸で体の柔軟性やバランスを整えていきましょう。姿勢改善・体力アップを目指します。	4月 4	10月 3	土	9:30-10:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円
			5月 9	11月 7							
			6月 6	12月 12							
			7月 4	1月 16							
			8月 1	2月 6							
9月 5	3月 6										
13	オープン教室 モーニング・ピラティス (サマークラス)	夏の朝に体を伸ばす・動かす・整えることで、ココロとカラダをほぐしましょう。※フェイスタオルを1枚ご持参ください	8/13, 14, 15	木・金 土	9:30-10:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※30分前受付開始
14	オープン教室 年の瀬ピラティス	自重や補助具(ボール、ヨガブロックなど)を使ってインナーマッスルを鍛え、身体全体のバランスを整えていきます。忙しい年末に、ゆっくり自分と向き合い体の芯から整えましょう。	12/28	月	10:30-11:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円	

◆ 大人向け教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	シニアのためのエンジョイ運動①	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ&ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3 (予備日 6/10)	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	3/18(水) 9:00から先着順 電話受付
2	ゆったりシニアヨガ(水曜)①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20	水	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/11~3/17来館 公開抽選3/18(水)

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
3	ゆったりシニアヨガ(金曜)①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/3, 10, 17, 24 5/1, 8	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/11～3/17来館 公開抽選3/18(水)
4	シェイプアップバレエ①	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1 (予備日 7/8)	水	13:15- 14:45	8回	16人	高校生以上の方	軽体育室	6,700円	
5	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。初心者から中級程度の方を対象としています。	5/7, 14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 (予備日 7/2)	木	13:00- 15:00	8回	30人	高校生以上の方	サブアリーナ	6,700円	
6	減量&生活習慣病予防・改善プログラム① (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	トレーニング室にて専属トレーナー管理のもと個々のレベルに合わせた無理のない範囲の運動(ウォーキング等の有酸素運動)を行います。曜日と時間が決められているので運動習慣のあまりない方や自分1人では続けにくい方にもおすすめです!管理栄養士による食事のアドバイスもおこないます。最少開催人数3名	5/12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 6/2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 7/2, 4	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(木)
7	アクティブボディメイク エクササイズ①	体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか?	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 7/7)	火	19:30- 20:45	8回	20人	高校生以上の方	サブアリーナ	6,700円	
8	ゆったりシニアヨガ(水曜)②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	5/27 6/3, 10, 17, 24	水	9:45- 10:45	5回	22人	60歳以上の方	軽体育室	4,300円	
9	ゆったりシニアヨガ(金曜)②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19 (予備日 6/26)	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
10	～高齢者・運動初心者向け簡単 エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ①	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに(自在に)動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり(脳-神経伝達) ・カラダの中のつながり(運動性) ・人と人とのつながり(コミュニティ)	5/18, 25 6/1, 15, 22, 29 (予備日 7/6)	月	11:15- 12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	4/28(火) 9:00から先着順 電話受付
11	バランスボールエクササイズ①	バランスボールに座って楽しく弾みながら有酸素運動!筋トレ・脳トレも取り入れ、体幹強化や姿勢改善、運動不足解消に。音楽に合わせて笑顔で体を動かしてリフレッシュしましょう!	6/2, 9, 16, 23 (予備日 6/30)	火	9:30- 10:30	4回	10人	高校生以上の方	武道室	3,500円	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/9(土)

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
12	高齢者たいそう講座 ～膝痛・腰痛予防改善運動～①	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	6/4, 11, 18 (予備日 6/25)	木	9:30-10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	5/21(木) 9:00から先着順 電話受付
13	ゆったりシニアヨガ(金曜)③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	7/3, 10, 17, 24, 31 8/7	金	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
14	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、良い姿勢を手に入れましょう!ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/1, 8, 15, 22 (予備日 7/29)	水	9:30-10:30	4回	12人	高校生以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(火)
15	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム② (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	トレーニング室にて専属トレーナー管理のもと個々のレベルに合わせた無理のない範囲の運動(ウォーキング等の有酸素運動)を行います。曜日と時間が決められているので運動習慣のあまりない方や自分1人では続けにくい方にもおすすめです!管理栄養士による食事のアドバイスもおこないます。最少開催人数3名	7/7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 8/1, 4, 6, 8, 11, 13, 18, 20, 22, 25, 27, 29 9/1	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	
16	ゆったりシニアヨガ(水曜)③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	8/5, 12, 19, 26 9/2, 9 (予備日 9/16)	水	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(木)
17	ゆったりシニアヨガ(金曜)④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	8/14, 21, 28 9/4, 11, 18	金	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
18	美姿勢①	円柱形ボールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢(理想の姿勢)を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。	9/3, 17 10/1, 15, 29 11/12 (予備日 11/19)	木	11:15-12:30	6回	15人	高校生以上の方	軽体育室	5,100円	
19	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム③ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	トレーニング室にて専属トレーナー管理のもと個々のレベルに合わせた無理のない範囲の運動(ウォーキング等の有酸素運動)を行います。曜日と時間が決められているので運動習慣のあまりない方や自分1人では続けにくい方にもおすすめです!管理栄養士による食事のアドバイスもおこないます。最少開催人数3名	9/3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 10/1, 3, 6, 8, 10, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(日)
20	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/3, 10, 17, 24 10/1, 8, 15, 22 (予備日 10/29)	木	9:30-10:30	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を 了承される方(託児場所なし)	武道室	6,700円	

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
21	ママのためのピラティス② (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/3, 10, 17, 24 10/1, 8, 15, 22 (予備日 10/29)	木	11:00-12:00	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方(託児場所なし)	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(日)
22	～高齢者・運動初心者向け 簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに(自在に)動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり(脳-神経伝達) ・カラダの中のつながり(運動性) ・人と人とのつながり(コミュニティ)	9/28 10/5, 19, 26 11/2, 16 (予備日 11/30)	月	11:15-12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
23	ゆったりシニアヨガ(水曜)④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	9/30 10/7, 14, 21, 28 11/4 (予備日 11/11)	水	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
24	ゆったりシニアヨガ(金曜)⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6	金	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
25	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本とされる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/29 10/6, 20, 27 11/10, 17, 24 12/1 (予備日 12/8)	火	13:15-14:45	8回	20人	高校生以上の方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
26	アクティブボディメイク エクササイズ②	体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか?	9/29 10/6, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8 (予備日 12/15)	火	19:30-20:45	8回	20人	高校生以上の方	サブアリーナ	6,700円	
27	シェイプアップバレエ②	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	9/30 10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18 (予備日 11/25)	水	13:15-14:45	8回	16人	高校生以上の方	軽体育室	6,700円	
28	高齢者たいそう講座 ～膝痛・腰痛予防改善運動～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	10/1, 8, 15 (予備日 10/22)	木	9:30-10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	
29	卓球(初級)	初心者程度の方を対象とした、卓球を基礎から学べる教室です。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20 (予備日 11/27)	金	13:15-14:45	8回	30人	高校生以上の方	メインアリーナ	6,700円	

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
30	減量&生活習慣病予防・改善プログラム④ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	トレーニング室にて専属トレーナー管理のもと個々のレベルに合わせた無理のない範囲の運動(ウォーキング等の有酸素運動)を行います。曜日と時間が決められているので運動習慣のあまりない方や自分1人では続けにくい方にもおすすめです!管理栄養士による食事のアドバイスもおこないます。最少開催人数3名	10/31 11/3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 26, 28 12/1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	
31	バランスボールエクササイズ②	バランスボールに座って楽しく弾みながら有酸素運動!筋トレ・脳トレも取り入れ、体幹強化や姿勢改善、運動不足解消に。音楽に合わせて笑顔で体を動かしてリフレッシュしましょう!	11/10, 17, 24 12/1 (予備日 12/8)	火	9:30- 10:30	4回	10人	高校生以上の方	武道室	3,500円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(金)
32	ゆったりシニアヨガ(水曜)⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	11/18, 25 12/2, 9, 16, 23	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
33	ゆったりシニアヨガ(金曜)⑥	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	11/13, 20, 27 12/4, 11, 18	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
34	ゆったりシニアヨガ(水曜)⑥	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10 (予備日 2/17)	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
35	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力UPを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ&ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17, 24 (予備日 3/3)	水	9:00- 10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	
36	減量&生活習慣病予防・改善プログラム⑤ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	トレーニング室にて専属トレーナー管理のもと個々のレベルに合わせた無理のない範囲の運動(ウォーキング等の有酸素運動)を行います。曜日と時間が決められているので運動習慣のあまりない方や自分1人では続けにくい方にもおすすめです!管理栄養士による食事のアドバイスもおこないます。最少開催人数3名	1/14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 2/2, 4, 6, 9, 13, 16, 18, 20, 25, 27 3/2, 4, 6, 9, 11, 13	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
37	ゆったりシニアヨガ(金曜)⑦	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 12 (予備日 2/19)	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	
38	美姿勢②	円柱形ポールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢(理想的姿勢)を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。	2/5, 12, 19, 26 3/5, 19	金	13:30- 14:45	6回	15人	高校生以上の方	軽体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 1/5~1/11 抽 選 1/13(水)

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
39	ゆったりシニアヨガ (水曜) ⑦	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	2/24 3/3, 10, 17, 24, 31	水	9:45-10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 1/5~1/11 抽 選 1/13(水)
40	グループブレスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

★様々な大人向けスポーツ教室を開催しています★

シニアのためのエンジョイ運動



オープン教室 らくらくステップ



簡化24式太極拳



～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～
JIZAI体®エクササイズ




シェイプアップバレエ



※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①土曜				18:00-18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	
3	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1	水	18:35-19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
4	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生①				19:40-20:50	12回	20人	中学生	サブアリーナ	19,800円	
5	小学生かけっこ 3～6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	5/8, 15, 22, 29 (予備日 6/5)	金	16:45-18:00	4回	25人	市内在住・在学の小学3～6年生	メインアリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(木)
6	小学生たいそう 1～2年生 ☆就学援助対象教室	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具を使用します。一人ひとりの運動能力を高め、運動神経の発達を促します。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1 (予備日 7/8)	水	16:15-17:30	8回	24人	市内在住・在学の小学1～2年生	サブアリーナ	7,500円 ☆就学援助 2,500円	
7	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/8, 15, 22, 29 8/5, 12, 19, 26 9/2, 9, 16, 30	水	18:35-19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
8	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生②				19:40-20:50	12回	20人	中学生	サブアリーナ	19,800円	
9	夏休みキッズヒップホップ ダンス体験 ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	7/21, 28 8/4, 18, 25	火	17:30-18:45	5回	15人	小学生	軽体育室	4,800円 ☆就学援助 1,600円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(火)
10	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/4, 18, 25 8/1, 8, 15, 22, 29 9/5, 12, 19 10/3 (予備日 10/10)	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
11	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②土曜				18:00-18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
12	夏休み小学生逆上がり ☆就学援助対象教室	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」ができるためのコツと感覚を習得しよう!	7/22, 23, 29, 30 (予備日 8/5)	水・木	9:15-10:30	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブアリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 6/1~6/7 抽 選 6/9(火)
13	夏休み小学生跳び箱(開脚跳び) ☆就学援助対象教室	跳び箱の苦手克服クラス。「開脚跳び」ができるための練習にチャレンジ!			11:00-12:15	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブアリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	
14	小学生フットサル 1~3年生 ☆就学援助対象教室	湘南ベルマーレコーチによる教室です。フットサル大好きっこ集まれ!!	8/7, 21, 28	金	9:15-10:30	3回	40人	小学1~3年生	メインアリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/9(木)
15	夏休み小学生スポーツ ☆就学援助対象教室	夏休みにスポーツを楽しもう! 様々なスポーツを体験して運動能力をアップしよう!	8/17, 18, 24 (予備日 8/31)	月・火	9:15-10:30	3回	24人	市内在住・在学の小学生	メインアリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
16	夏休み小学生トランポリン体験 1~2年生① ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/19, 26	水	9:15-10:30	2回	20人	市内在住・在学の小学1~2年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
17	夏休み小学生トランポリン体験 3~6年生① ☆就学援助対象教室				11:00-12:15	2回	20人	市内在住・在学の小学3~6年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
18	夏休み小学生トランポリン体験 1~2年生② ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/20, 27	木	9:15-10:30	2回	20人	市内在住・在学の小学1~2年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
19	夏休み小学生トランポリン体験 3~6年生② ☆就学援助対象教室				11:00-12:15	2回	20人	市内在住・在学の小学3~6年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
20	夏休み小学生トランポリン体験 1~2年生③ ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/21, 28	金	15:30-16:45	2回	20人	市内在住・在学の小学1~2年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
21	夏休み小学生トランポリン体験 3~6年生③ ☆就学援助対象教室				17:15-18:30	2回	20人	市内在住・在学の小学3~6年生	サブアリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。(P4参照)
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
22	はじめての キッズヒップホップダンス① ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	9/1, 8, 15, 29 10/6, 20, 27	火	17:30- 18:45	7回	15人	小学生	軽体育室	6,600円 ☆就学援助 2,200円	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(日)
23	小学生かけっこ 1~2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	9/2, 9, 16 (予備日 9/30)	水	16:15- 17:30	3回	25人	市内在住・在学の 小学1~2年生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
24	年中たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	10/7, 14, 21, 28 11/4 (予備日 11/11)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (R3. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
25	年長たいそう① ～鉄棒・マット編～			水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (R2. 4. 2~R3. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
26	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4~6年生③水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4~6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
27	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生③			水	19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
28	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1~3年生③	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/17, 24, 31 11/7, 14, 28 12/5, 12, 19 1/16, 23, 30 (予備日 2/20)	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1~3年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
29	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4~6年生③土曜			土	18:00- 18:55	12回	20人	小学4~6年生	サブ アリーナ	13,200円	
30	はじめての キッズヒップホップダンス② ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22	火	17:30- 18:45	7回	15人	小学生	軽体育室	6,600円 ☆就学援助 2,200円	
31	年中たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	11/18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (R3. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(金)
32	年長たいそう② ～跳び箱・マット編～			水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (R2. 4. 2~R3. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
33	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生④水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグ に加盟する湘南発のプロバスケットボール チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体 育館との共催によるバスケットボールス クールです。初心者から始められるクラス です。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17, 24 3/3, 10, 17, 24 (予備日 3/31)	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームペー ジをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
34	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生④				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
35	年中たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	様々な基本運動を経験することで運動神経 の発達を促します。跳び箱・マットなどの 道具を使用し、総合的な能力も高めます。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17, 24 (予備日 3/3)	水	14:30- 15:30	8回	24人	市内在住・在園の年中児 (R3.4.2～R4.4.1生れ)	サブ アリーナ	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(水)
36	年長たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～				16:00- 17:00	8回	24人	市内在住・在園の年長児 (R2.4.2～R3.4.1生れ)	サブ アリーナ	7,500円	
37	はじめての キッズヒップホップダンス③ ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象に したダンスの入門教室です。ヒップホップ の楽曲に触れながら、楽しくダンスしま しょう！	2/2, 9, 16 3/2, 9, 16, 23	火	17:30- 18:45	7回	15人	小学生	軽体育室	6,600円 ☆就学援助 2,200円	インターネット受付 申込期間 1/5～1/11 抽 選 1/13(水)
38	はじめての卓球教室 ☆就学援助対象教室	これから卓球を始めたいお子様を対象に した入門教室です。	3/29, 30, 31	月-水	9:30- 10:30	3回	15人	市内在住・在学の 小学3～6年生	武道室	2,700円 ☆就学援助 900円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(火)

★様々な子ども向けスポーツ教室を開催しています★



年中たいそう



夏休み小学生逆上がり



はじめてのキッズ
ヒップホップダンス



小学生かけっこ

■秩父宮記念体育館(トレーニング室ほか)

◇ トレーニング登録者対象教室 ◇										
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	トレーニング室利用登録説明会	トレーニング室の利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「トレーニング室利用登録説明会日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください	45分	1回	15人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 トレーニング室	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します!自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう!	通年 (第2・4月曜日を除く)	10分程度	1回	-	トレーニング登録者	会議室 トレーニング室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニング室受付にて

藤沢市トレーニングルーム紹介

藤沢市内の3施設のトレーニングルームでは、ストレッチやマシントレーニングで初心者の方でも安心してトレーニングができます。

※使用する場合は、事前に登録講座の受講が必要です。

※利用対象者：藤沢市内在住・在勤・在学者及び茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方

01



秩父宮記念体育館

- 住所：藤沢市鶴沼東 8-2
- お問い合わせ：0466-22-5335
- 最寄り駅：藤沢駅
徒歩 10分
- 料金
①大人(高校生以上)…500円/回
②中学生…250円/回
③60歳以上の市民…400円/回

02



秋葉台文化体育館

- 住所：藤沢市遠藤 2000-1
- お問い合わせ：0466-88-1111
- 最寄り駅：湘南台駅
バス(「湘南台駅西口」バス停乗車、「遠藤」バス停下車、徒歩5分)
- 料金
①大人(高校生以上)…300円/回
②中学生…100円/回
③60歳以上の市民…240円/回

03



八部公園

- 住所：藤沢市鶴沼海岸 6-12-1
- お問い合わせ：0466-36-1607
- 最寄り駅：鶴沼海岸駅
徒歩 10分
- 料金
①大人(高校生以上)…300円/回
②中学生…100円/回
③60歳以上の市民…240円/回

※「60歳以上の市民」の方については、証明するものが必要になります。



【ホームページ】

<https://f-mirai.jp>



2026年度 スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当】 ※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館 0466-22-5335 /スポーツ事業担当 0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	2026年度ビーチバレー3大会	①ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ②海の日記念大会 ③ビーチバレー湘南	①5/3(日祝) ②7/18(土), 19(日) ③8/1(土), 2(日)	15歳以上の方 (男子2人制、女子2人制、 フリースタイル4人制、初心者4人制)	鶴沼海岸 ビーチレクリエーションゾーン	2人制:2,000円 4人制:4,000円	ホームページ等でお知らせします
2	カラダ健康フェスタ ～体力度チェック～	体力テスト(握力・長座位体前屈・上体おこし・立ち上がりテスト)や体組成測定、啓発ブースなど健康啓発イベントを開催します。	5/6(水祝)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館	無料	ホームページ等でお知らせします
3	藤沢レクリエーションフェスティバル 【協会創立40周年記念事業】	市内レクリエーション団体が一堂に会し、日頃の活動の成果を発表するとともに、友好関係団体との交流を深め、市民へのレクリエーション・スポーツの普及・推進を図ります。	5/23(土)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
4	ふじさわ市民ウォーク2026	元気に歩いて市内を散策！見慣れた景色を角度を変えて見てみましょう！！	未定	完歩できる健康な方 ※小学生以下は保護者同伴	市内	大人 500円 中学生以下無料	広報およびホームページ等でお知らせします
5	モルックふじさわカップ	インクルーシブスポーツのひとつとして、競技人口が年々増え、その知名度も拡大しているモルックの競技大会を開催します。	7月上旬、11月上旬、3月下旬の年3回開催予定	広報等でお知らせします	秋葉台公園軽スポーツ広場	広報等でお知らせします	広報等でお知らせします
6	おはよう！キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2026 ～めざそう健康寿命日本一！～	誰もが知っているラジオ体操を藤沢市民が一体となって実施することで、健康寿命の延伸の一助となることを目指します！	7/26(日)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館 他	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
7	湘南ユナイテッドBC バスケットボールクリニック	B3リーグに加盟するプロバスケットボールチーム“湘南ユナイテッドBC”によるバスケットボール教室です。	8月開催予定	広報等でお知らせします	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
8	ふじさわセーリングフェスタ2026 in 江の島	子どもから高齢者、障がい者も船を走らせることができるヨット(ハンザ)を体験できます。	10/17(土), 18(日)	小中学生 各50人	江の島ヨットハーバー	一律 1,000円 障がい者 無料	広報およびホームページ等でお知らせします
9	ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー&ポッチャ～	ローリングバレーボール、ポッチャを通じて、障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみましょう。	11/7(土)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報等でお知らせします
10	ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング	地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、記録として題目である写真一覧と同じ風景を撮影をし、得点を集めるスポーツです。知られざる藤沢の名所を知ることもできます！	11/15(日)	個人の部・一般の部 ファミリーの部・ウォークの部 合計250人	秩父宮記念体育館 藤沢市内	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
11	ふじさわパラスポーツフェスタ2026	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しみます。ユニバーサルスポーツを通じてみんなが笑顔になる共生社会の実現を目指します。	11/22(日)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
12	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館	近隣の方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントを開催致します。	未定	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館 フリーマーケット出店者募集	フリーマーケット出店者募集！地域感謝祭in秩父宮記念体育館イベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。		広報等でお知らせします		1,000円 (フリーマーケット出店料)	
13	ふれあいスポーツ交流会 ～卓球～	卓球を通じて障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみてください。	12月中旬頃開催予定	障がいのある卓球プレーヤー及び市内中学校卓球部員	秩父宮記念体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
14	第72回藤沢市駅伝競走大会	駅伝競走大会を通じて、藤沢市の陸上競技の普及発展を図ります。	11/29(日)	市内在住在勤在学の高校生以上の方で編成されたチーム ①一般男子の部②一般女子の部 ③一般男子チャレンジの部 ※変更する場合もございます	慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス及び周辺	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
15	秩父宮記念体育館年末営業日	今年の汗は今年のうちに！秩父宮記念体育館は年末30日まで営業いたします。スポーツ納めは秩父宮記念体育館で決まり！	12/28(月), 29(火), 30(水)	ホームページ等でお知らせします	秩父宮記念体育館	ホームページ等でお知らせします	ホームページ等でお知らせします
16	第17回湘南藤沢市民マラソン2027	湘南の風になろう！風光明媚な江の島を中心に国道134号を走ります。今大会も「ハーフマラソン」を開催します。ハーフコースは日本陸連の公認コースとなっております。この機会にぜひチャレンジしてみてください。	1/24(日)	広報およびホームページ等でお知らせします	江の島～浜須賀交差点	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
17	スポーツチャレンジ フェスティバルVOL.21	本財団独自のゲーム・スポーツにチャレンジ！家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしましょう！	2/11(木祝)	どなたでも参加できます ※チーム戦(2～5人)	秩父宮記念体育館	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
18	ジュニアのための スポーツ栄養講座	公認スポーツ栄養士によるスポーツ栄養講座をオンライン形式で開催します。ワンランク上のスポーツ選手を目指す方に！	2027年2月開催予定	中学生以上	Zoomによるオンライン講義	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
19	第10回ふじさわポッチャ競技大会	だれでも！だれとでも！参加できるポッチャ大会にチャレンジしてみませんか！ポッチャは年齢や障がいの有無関係なく楽しむことができるインクルーシブスポーツです♪	3/14(日)	広報等でお知らせします	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報およびホームページ等でお知らせします

(2026年度)

(秩父宮記念体育館 ☎ : 0466-22-5335 ㊟ : 0466-28-5749)

秩父宮記念体育館 個人使用 (有料) 予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円 (パラバドミントン・ポッチャ・パラ卓球・ローリングバレーボール：無料)

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設加入のスポーツ傷害保険は適用されません。利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月				5月				6月				7月				8月				9月							
メインアリーナ	全面	バドミントン	火	9:00~11:00	14	28			12	26			9	23			14	28					25					8				
	①②	卓球		19:00~21:00	7	14	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	18	25			1	8	15		29
	③④	ソフトテニス			14	28			12	26			9	23			14	28					25					8				
	①②	卓球	木	9:00~11:00	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
	③④	バウンドテニス		13:30~16:30			16					21					18					20					17					
	全面	バドミントン		19:00~21:00	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17						
	全面	パラバドミントン ポッチャ・パラ卓球	土日	9:00~11:00	12				10				13				19				9						20					
武道室	全面	太極拳	火	15:00~17:00	14	28			12	26			9	23			14	28					25					8				
	床	剣道	金	19:00~21:00	10	24			8	29			12	26			10	24			14	28			11							
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19:00~21:00	11	25			9	23			13	27			11	25			8	22			12	19						
	全面	ローリングバレーボール	土日	9:00~11:00	5				10						中止			19				9						20				

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月								
メインアリーナ	全面	バドミントン	火	9:00~11:00			27			10	24			8	22					26					9					9		23	
	①②	卓球		19:00~21:00	6	20	27			10	17	24			1	8	15	22	5	19	26			2	9	16			2	9	16	23	30
	③④	ソフトテニス				27			10	24			8	22					26					9					9		23		
	①②	卓球	木	9:00~11:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		7	14	21	28	4	18	25			4	18					
	③④	バウンドテニス		13:30~16:30			15					19					17					18					18						
	全面	バドミントン		19:00~21:00	1	15			5	19					17			7	21			4	18			4	18						
	全面	パラバドミントン ポッチャ・パラ卓球	日	9:00~11:00			17			8				13				17				14				7							
武道室	全面	太極拳	火	15:00~17:00			27			10	24			8	22					26					9					9		23	
	床	剣道	金	19:00~21:00	9	23			13	27			4	11			8	22			12	26			5	19							
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19:00~21:00	10	24			14	28			5	12					16	23	13	27			6	20							
	全面	ローリングバレーボール	土日	9:00~11:00		17				29				19				17			7				7								

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方 アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月				5月				6月				7月				8月				9月							
弓道場	全面	弓道	火	9:30~12:30	7	14	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	18	25			1	8	15		29
	全面	アーチェリー	日	13:30~16:30	12				10				7				5				9				6							

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月								
弓道場	全面	弓道	火	9:30~12:30	6	20	27			10	17	24			1	8	15	22	5	19	26			2	9	16			2	9	16	23	30
	全面	アーチェリー	日	13:30~16:30	11				8				13				10				7						14						

トレーニング室利用登録説明会 日程表 (2026年度 秩父宮記念体育館)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※年末年始の休館日
12月31日(木)~1月4日(月)

※年末年始の休館日
12月31日(木)~1月4日(月)

- = 利用登録説明会 (定員: 15人)
- = 休館 (全館保守点検)
- = 休室 (トレ室保守点検)

【月曜日】 9:30~10:15、19:15~20:00

【金曜日】 19:15~20:00

【土曜日】 19:15~20:00

【日曜日】 19:15~20:00

※利用登録説明会は事前の予約が必要です。1ヶ月先の日程までが予約できます。
 ※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
 ※登録料 大人: 500円 中学生: 200円

2026年度 スポーツ教室事業 開催予定

【鶴沼運動施設】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鶴沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	オープン教室 スタジオプログラム	ヨガやエアロビクス、フラ、筋力トレーニングなど、気軽に楽しめるプログラムを実施します。	月間予定表をご確認ください (前月25日前後に配布予定) 1日3回程度(午前・午後・夜)	-	45分	1回	20人程度	どなたでも参加できます	2階 □ビー	500円	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※30分前受付開始

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	ピラティス①	呼吸と運動したゆっくりとしたエクササイズを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 7/7)	火	10:00-11:00	8回	16人	高校生以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
2	フラサイズ	下半身のトレーニングや脳の活性化につなげながら、エクササイズとして行うフラです。初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加になれます。ステップから楽しく踊りましょう。	5/21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9 (予備日 7/16)	木	11:30-12:30	8回	16人	高校生以上の方	2階 □ビー	6,700円	
3	お母さんのためのヨガ① (託児なし)	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19 (予備日 6/26)	金	10:30-11:30	6回	12人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加を了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	
4	ピラティス②	呼吸と運動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	9/8, 15, 29 10/6, 20 11/10, 17 12/1 (予備日 12/8)	火	10:00-11:00	8回	16人	高校生以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 抽 選 8/9(日)
5	お母さんのためのヨガ② (託児なし)	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	12/4, 11, 18, 25 1/8, 15 (予備日 1/22)	金	10:30-11:30	6回	12人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加を了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	インターネット受付 申込期間 11/1~11/7 抽 選 11/10(火)
6	フラサイズ ～お子様連れ歓迎～ (託児なし)	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。フラステップから身体を動かしていきましょう	1/7, 14, 21, 28 2/4, 11, 18, 25 (予備日 3/4)	木	11:30-12:30	8回	16人	お子さま同伴の方の参加を了承される方、子育て中のお母さん (託児場所なし)	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
7	ピラティス③	呼吸と運動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	1/19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16 (予備日 3/30)	火	10:00-11:00	8回	16人	高校生以上の方	2階 □ビー	6,700円	
8	マタニティ・産後ヨガ体操 (託児なし)	ヨガと簡単なエクササイズで産前産後に必要な体力・筋力をUPさせましょう。お産や慣れない子育てによる心の不安や緊張を呼吸法で和らげリラックスしましょう。	2/5, 12, 19, 26 3/5, 12 (予備日 3/19)	金	10:30-11:30	6回	10人	妊娠中の方で16週目以降で 医師の許可がある方 もしくは産後1年未満の方で お子さま同伴の方の参加を了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	インターネット受付 申込期間 1/5~1/11 抽 選 1/13(水)

(鵜沼運動施設)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	年長たいそう	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	4/21,28 5/12,19,26 6/2 (予備日 6/9,16)	火	15:30-16:30	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (R2.4.2~R3.4.1生れ)	野球場	5,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
2	小学生たいそう 1~2年生 ☆就学援助対象教室	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	4/21,28 5/12,19,26 6/2 (予備日 6/9,16)	火	17:00-18:00	6回	24人	市内在住・在学の 小学1~2年生	野球場	5,700円 ☆就学援助 1,900円	
3	エンジョイ!ベースボール 3~4年生 ☆就学援助対象教室	初心者を対象とした楽しみながら進める野球教室です。野球が好きな少年少女集まれ!	5/8,15,22,29 6/5,12,19 (予備日 6/26)	金	16:15-17:45	7回	20人	市内在住・在学の 小学3~4年生	野球場	6,600円 ☆就学援助 2,200円	
4	神奈川フューチャードリームス 公式チアパフォーマンスチーム Dream Girlsチアダンススクール 1~3年生クラス	プロ野球独立リーグ・ベースボール・チャレンジ・リーグに所属する神奈川フューチャードリームス公式チアパフォーマンスチームDream Girlsによるチアダンス教室です。これからチアダンスを始めたいお子様を対象にした導入教室です。9/6(日)シーズンホームゲーム最終戦(予定)での演技披露を目指します。 ※ダンスの内容がクラスによって変わる場合があります	6/18,25 7/2,9,16,23,30 8/6,13,20,27 9/3	木	17:30-18:45	12回	15人	市内在住・在学の 小学1~3年生	秩父宮 記念体育館 4F 軽体育室	無料 ※別途衣装代がかかります (金額未定)	インターネット受付 申込期間 5/1~5/7 抽 選 5/9(土)
5	神奈川フューチャードリームス 公式チアパフォーマンスチーム Dream Girlsチアダンススクール 4~6年生クラス				19:15-20:30	12回	15人	市内在住・在学の 小学4~6年生			
6	夏休み小学生スポーツ 1~2年生 ☆就学援助対象教室	様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。夏休みに友達と楽しく体を動かして運動神経を高めましょう!!	7/21,22,23 (予備日 7/24)	火-木 (金)	16:30-18:00	3回	24人	市内在住・在学の 小学1~2年生	野球場	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 6/1~6/7 抽 選 6/9(火)
7	夏休み小学生スポーツ 3~6年生 ☆就学援助対象教室	様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。夏休みに友達と楽しく体を動かして運動神経を高めましょう!!	8/4,5,6 (予備日 8/7)	火-木 (金)	16:30-18:00	3回	24人	市内在住・在学の 小学3~6年生	野球場	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/9(木)
8	夏休み小学生かけっこ 3~6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	8/18,19,20 (予備日 8/21)	火-木 (金)	16:45-18:00	3回	32人	市内在住・在学の 小学3~6年生	野球場	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
9	夏休み小学生かけっこ 1~2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	8/25,26,27 (予備日 8/28)	火-木 (金)	16:45-18:00	3回	32人	市内在住・在学の 小学1~2年生	野球場	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
10	エンジョイ!ベースボール 1~2年生 ☆就学援助対象教室	初心者を対象とした楽しみながら進める野球教室です。野球が好きな少年少女集まれ!	9/18,25 10/2,9,16,23,30 (予備日 11/6,13)	金	15:30-16:45	7回	20人	市内在住・在学の 小学1~2年生	野球場	6,600円 ☆就学援助 2,200円	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(日)

(鵜沼運動施設)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
11	年中たいそう	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	9/29 10/6, 20, 27 11/10, 17 (予備日 12/1)	火	15:30-16:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (R3. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	野球場	5,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
12	神奈川フューチャードリームス ベースボールスクール	プロ野球独立リーグ・ベースボール・チャレンジ・リーグに所属する神奈川フューチャードリームスによる野球教室です。初心者から経験者までを対象に楽しみながら進めます。	①10/14 ②10/21 ③10/28 ④11/4 ⑤11/11 ⑥11/18	水	15:30-16:30	1回	20人	市内在住・在学の 小学1~4年生	野球場	1,500円	インターネット受付 10月分：申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水) 11月分：申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(金)
13	年少たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	1/5, 19, 26 2/2 (予備日 2/9)	火	15:45-16:45	4回	12人	市内在住・在園の年少児 (R4. 4. 2~R5. 4. 1生れ)	2階 □ピアー	3,900円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
14	年少たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	2/16 3/2, 9, 16 (予備日 3/30)	火	15:45-16:45	4回	12人		2階 □ピアー	3,900円	インターネット受付 申込期間 1/5~1/11 抽 選 1/13(水)

★★ 親子・お子様同伴教室 ★★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	ベビー・ママ体軸たいそう	赤ちゃんの時期の体操は、脳と身体の発育を促します。赤ちゃんが今できない動きや姿勢、上手な体の使い方の土台を、スキンシップも含めて、ママと一緒に楽しく育てます。	5/13, 27 6/3, 10 7/8, 22 (予備日 7/29)	水	10:15-11:15	6回	10組	生後3ヶ月程度~1歳程度(首すわり後~歩きはじめ)までの赤ちゃんとその保護者	2階 □ピアー	5,100円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
2	親子たいそう 1 DAY①	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台などに挑戦します。	5/19	火	9:45-10:45	1回	15組	市内在住のR4. 4. 2~R6. 4. 1生れの方と保護者	野球場	500円	
3	親子たいそう 1 DAY②	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台などに挑戦します。	6/9	火	9:45-10:45	1回	15組	市内在住のR4. 4. 2~R6. 4. 1生れの方と保護者	野球場	500円	インターネット受付 申込期間 5/1~5/7 抽 選 5/9(土)
4	親子たいそう 1 DAY③	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台などに挑戦します。	11/14	土	9:45-10:45	1回	15組	市内在住のR4. 4. 2~R6. 4. 1生れの方と保護者	野球場	500円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(金)

(鵜沼運動施設)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

障がい者向け教室														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	障がい者ふれあいテニス (開放)	金曜日と土曜日にテニスコートを開放いたします。申込みは不要ですので、直接テニスコートまでお越しください。みんなで楽しくプレーしましょう。	4月	11, 17	10月	10, 16	土・金	9:30-11:30	1回	-	障がいのある方	北側 テニスコート (人工芝) 金：1番コート 土：1-2番コート	無料	直接テニスコートへ お越しください。
			5月	9, 15	11月	13, 21								
			6月	13, 19	12月	12, 18								
			7月	4, 24	1月	9, 15								
			8月	8, 21	2月	13, 19								
			9月	12, 18	3月	13, 19								
2	障がい者ふれあいテニス (教室)	スポーツを通じて身体機能の活性化を図るテニス教室です。どのような障がいをお持ちでも、テニスが初めての方でも楽しみながら参加できます。車いすでも大丈夫！ラケット等も貸し出します。	4/18, 25 5/2, 16, 23, 30 (予備日 6/6, 20)				土	9:30-11:15	6回	20人	障がいのある方	北側 テニスコート (人工芝) 1-4番コート	3,900円	4/4(土) 10:00から先着順 電話または来館

■鵜沼運動施設(トレーニングルームほか)

◇ トレーニング登録者対象教室 ◇													
No	教室名	教室内容等	実施日				実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	トレーニングルーム利用登録説明会	トレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「トレーニングルーム利用登録説明会日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください				45分	1回	12人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 トレーニングルーム	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	パーソナルトレーニング	マンツーマンで指導をさせていただきます。どなたでも受講いただけます。専門のスタッフが実施前にはカウンセリングを行い、お客様の体の状態やニーズをしっかりと把握してからトレーニングを行います。	通年(予約制)				60分程度	1回	1人	トレーニング登録者	トレーニングルーム	3,000円	事前に電話または来館にて予約
3	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します！自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう！	通年(随時受付)				10分程度	1回	1人	トレーニング登録者		100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて

【八部公園プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鶯沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

障がい者向け教室														
No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法	
1	障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。	4月	24	10月	2, 9, 16, 23	金 予約制	18:00- 19:00	1回	8人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 毎月第3金曜日 から翌月分を受付 (日程が前後する 場合あり) 電話受付13:00 から
			5月	1, 8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27								
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18, 25								
			7月		1月	8, 15, 22, 29								
			8月		2月	5, 12, 19, 26								
9月		3月	5, 12, 19, 26											

個人スイムレッスン													
No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (休館日を除く) ※7月8月9月は予約時間に制限があります			予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,500円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付9:30から 電話受付19:30から

◆ 大人向け教室 ◆													
No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	大人水泳教室① ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23 (予備日 6/30)			火	13:50- 15:00	9回	15人	高校生以上の方でクロールを25m泳げる方	プール	10,200円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
2	大人水泳教室① ヒギナークラス	クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。	4/22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1 (予備日 7/8)			水	10:20- 11:30	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	
3	大人水泳教室① ナイタークラス	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までどのレベルの方でも参加しやすい教室です。	4/22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1 (予備日 7/8)			水	19:00- 20:10	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	
4	大人水泳教室① 平泳ぎ・バタフライクラス	平泳ぎ、バタフライ習得やレベルアップを目指すクラスになります。平泳ぎ、バタフライ25mを泳げない方でもご参加になれます。	4/23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2 (予備日 7/9)			木	13:50- 15:00	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	

(八部公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
5	大人水泳教室① 水中運動クラス	水中運動をメインとした教室です。 水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。	4/24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19 (予備日 6/26)	金	10:20- 11:30	9回	24人	高校生以上の方	プール	10,200円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
6	大人水泳教室② ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	9/29 10/6, 20 11/10, 17 12/1, 8, 15, 22 (予備日 12/24)	火 (木)	13:50- 15:00	9回	15人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	10,200円	
7	大人水泳教室② ビギナークラス	クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。	9/30 10/7, 14, 21 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	10:20- 11:30	10回	15人	高校生以上の方	プール	11,300円	
8	大人水泳教室② ナイタークラス	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までどのレベルの方でも参加しやすい教室です。	9/30 10/7, 14, 21 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	19:00- 20:10	10回	15人	高校生以上の方	プール	11,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
9	大人水泳教室② 平泳ぎ・バタフライクラス	平泳ぎ、バタフライ習得やレベルアップを目指すクラスになります。平泳ぎ、バタフライが25mを泳げない方でもご参加になれます。	10/1, 8, 15, 22 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木	13:50- 15:00	10回	15人	高校生以上の方	プール	11,300円	
10	大人水泳教室② 水中運動クラス	水中運動をメインとした教室です。 水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。	10/2, 9, 16, 23 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	10:20- 11:30	10回	24人	高校生以上の方	プール	11,300円	
11	大人水泳教室③ 水中運動火曜クラス	水中運動をメインとした教室です。 水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。	1/5, 19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16 (予備日 3/30)	火	10:20- 11:30	9回	24人	高校生以上の方	プール	10,200円	
12	大人水泳教室③ ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	1/5, 19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16 (予備日 3/30)	火	13:50- 15:00	9回	15人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	10,200円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
13	大人水泳教室③ ビギナークラス	クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。	1/13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	10:20- 11:30	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鶴沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(八部公園プール)

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
14	大人水泳教室③ ナイタークラス	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までのレベルの方でも参加しやすい教室です。	1/13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	19:00-20:10	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
15	大人水泳教室③ 平泳ぎ・バタフライクラス	平泳ぎ、バタフライ習得やレベルアップを目指すクラスになります。平泳ぎ、バタフライ25mを泳げない方でもご参加になれます。	1/14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	13:50-15:00	9回	15人	高校生以上の方	プール	10,200円	
16	大人水泳教室③ 水中運動金曜クラス	水中運動をメインとした教室です。水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変わるので、初心者でも参加しやすい教室です。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	10:20-11:30	9回	24人	高校生以上の方	プール	10,200円	

★ 子ども向け年間教室 ★												
No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	小学生スイム 2026年間クラス ☆就学援助対象教室	年間を通して実施する水泳教室です。水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月 21, 28	10月 6, 13, 20	火	17:00-18:00	43回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	総額 52,800円 4~6月分 12,300円 7~9月分 15,900円 10~12月分 12,300円 1~3月分 12,300円 ☆就学援助 総額 17,600円 4~6月分 4,100円 7~9月分 5,300円 10~12月分 4,100円 1~3月分 4,100円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
		5月 12, 19, 26	11月 3, 10, 17									
		6月 2, 9, 16, 23, 30	12月 1, 8, 15, 22									
		7月 7, 14, 21, 28	1月 5, 19, 26									
		8月 4, 11, 18, 25	2月 2, 9, 16, 23									
		9月 1, 8, 15, 22, 29	3月 2, 9, 16									
2	年中・年長スイム 2026年間クラス	年間を通して実施する水泳教室です。水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月 22, 29	10月 7, 14, 21	水	15:00-15:45	43回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	総額 52,800円 4~6月分 11,100円 7~9月分 17,100円 10~12月分 12,300円 1~3月分 12,300円	
		5月 13, 20, 27	11月 11, 18, 25									
		6月 3, 10, 17, 24	12月 2, 9, 16, 23									
		7月 1, 8, 15, 22, 29	1月 6, 13, 20, 27									
		8月 5, 12, 19, 26	2月 3, 10, 17									
		9月 2, 9, 16, 23, 30	3月 3, 10, 17									

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(八部公園プール)

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	年中・年長スイム① 火曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 (予備日 6/30)	火	16:00-16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	11,100円	
2	年中・年長スイム① 木曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2 (予備日 7/9)	木	16:00-16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	11,100円	
3	年中・年長スイム① 金曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19 (予備日 6/26)	金	16:00-16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	11,100円	
4	小学生スイム①水曜16時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	4/22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日 7/8)	水	16:00-17:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
5	小学生スイム①水曜17時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	4/22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日 7/8)	水	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
6	小学生スイム① 木曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	4/23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2 (予備日 7/9)	木	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
7	小学生スイム① 金曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19 (予備日 6/26)	金	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
8	小・中学生スイム① 泳力認定クラス水曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	4/22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日 7/8)	水	18:00-19:00	9回	14人	泳力認定進級テストの 10級以上を取得している 小・中学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
9	小・中学生スイム① 泳力認定クラス木曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	4/23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2 (予備日 7/9)	木	18:00-19:00	9回	14人	泳力認定進級テストの 10級以上を取得している 小・中学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
10	小学生スイム① 夏休み早起きクラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	8/4,5,6,7,8 (予備日 8/9)	火-土 (日)	7:45-9:00	5回	80人	市内在住・在学の小学生	プール	6,300円 ☆就学援助 2,100円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/9(木)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(八部公園プール)

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
11	小学生スイム② 夏休み早起きクラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	8/17, 18, 19, 20, 21 (予備日 8/22)	月-金 (土)	7:45- 9:00	5回	100人	市内在住・在学の小学生	プール	6,300円 ☆就学援助 2,100円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/9(木)
12	年中・年長スイム② 火曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	9/29 10/6, 20 11/10, 17 12/1, 8, 15, 22 (予備日 12/24)	火	16:00- 16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	11,100円	
13	年中・年長スイム② 木曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/1, 8, 15, 22 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木	16:00- 16:45	10回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円	
14	年中・年長スイム② 金曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/2, 9, 16, 23 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	16:00- 16:45	10回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円	
15	小学生スイム②水曜16時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	9/30 10/7, 14, 21 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	
16	小学生スイム②水曜17時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	9/30 10/7, 14, 21 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	17:00- 18:00	10回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
17	小学生スイム② 木曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/1, 8, 15, 22 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	
18	小学生スイム② 金曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/2, 9, 16, 23 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	
19	小・中学生スイム② 泳力認定クラス水曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	9/30 10/7, 14, 21 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	18:00- 19:00	10回	14人	泳力認定進級テストの 10級以上を取得している 小・中学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	
20	小・中学生スイム② 泳力認定クラス木曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	10/1, 8, 15, 22 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木	18:00- 19:00	10回	14人	泳力認定進級テストの 10級以上を取得している 小・中学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鷗沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(八部公園プール)

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
21	カヌー教室 ☆就学援助対象教室	引地川でカヌーに乗ろう！ カヌーに乗るのが初めてでも大丈夫。屋外プールで基本の練習をしてから引地川に行くので初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムとなっています。	9/26 10/3, 10, 17, 24 (予備日 10/31)	土	9:30-10:30	5回	10人	市内在住・在学の小学生	屋外プール 引地川	10,300円 ☆就学援助 3,500円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
22	親子カヌー教室 ☆就学援助対象教室	引地川でカヌーに乗ろう！ カヌーに乗るのが初めてでも大丈夫。屋外プールで基本の練習をしてから引地川に行くので初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムとなっています。	9/26 10/3, 10, 17, 24 (予備日 10/31)	土	11:00-12:00	5回	6組	市内在住・在学の小学生とその保護者	屋外プール 引地川	15,300円 ☆就学援助 5,100円	
23	年中・年長スイム③ 火曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/5, 19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16 (予備日 3/30)	火	16:00-16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	プール	11,100円	
24	年中・年長スイム③ 木曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	15:00-15:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	プール	11,100円	
25	年中・年長スイム③ 金曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	16:00-16:45	9回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2. 4. 2~R4. 4. 1生れ)	プール	11,100円	
26	小学生スイム③水曜16時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	16:00-17:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
27	小学生スイム③水曜17時クラス ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
28	小学生スイム③木曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
29	小学生スイム③金曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	17:00-18:00	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	

(八部公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
30	小学生スイム③土曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13 (予備日 3/20)	土	11:30-12:30	9回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
31	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス水曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	1/13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	18:00-19:00	9回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	
32	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス木曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	1/14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	18:00-19:00	9回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	11,100円 ☆就学援助 3,700円	



公式X (旧Twitter) にて最新情報更新中!

個人スイムの空き情報やテニスコートの状況
 など、八部公園に関することを載せています!!
 ぜひフォローしてみてください(〇) /
 (アカウント: @f_mirai_happe)



2026年度 スポーツ大会・イベント等 開催予定

【鵜沼運動施設（八部公園）】

※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。鵜沼運動施設 0466-36-1607

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	みらい子どもフェスタ in 八部公園	プールや公園内で子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。	5/4(月祝)	広報等でお知らせします	八部公園	未定	広報等でお知らせします
	フリーマーケット出店者募集	フリーマーケット出店者募集！みらい子どもフェスタ in 八部公園 を一緒に盛りあげていただける方を募集します。		18歳以上で出店要項を順守できる方			
2	八部公園『夏の救急フェア』	プールや海などで水難事故が起こった場合の対処法や、蘇生法及びAEDの使用法などを体験いただけます。	7/19(日)	どなたでも参加できます	八部公園プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
3	SLまつり	ミニSL乗車会など、SLにちなんだイベントを開催します。	10/12(月祝)	どなたでも参加できます	八部公園	広報等でお知らせします	広報等でお知らせします
	フリーマーケット出店者募集	フリーマーケット出店者募集！SLまつりイベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。		18歳以上で出店要項を順守できる方			
4	ベースボールフェスティバルin八部公園 With神奈川フューチャードリームス	神奈川フューチャードリームスと一緒に野球体験！ティバッピングやストラックアウト、スピードガンコンテスト、ベースランニングタイムトライアルなど、小さなお子様から大人まで、家族で楽しめる野球体験イベントです。	10/24(土)	どなたでも参加できます	八部公園 野球場	無料	申込不要 実施日時に直接野球場へ
5	八部公園 『年末打ちおさめテニスday』	テニスの打ち納めは八部公園で！	12/28(月), 29(火), 30(水)	テニスコート利用の 個人登録をされている方 ※1人1枠とさせていただきます	八部公園 ・南側コート(人工芝3面) ・北側コート(人工芝4面、ハードコート1面)	各1コート 1,200円	10/1(木)-10/14(水) スポーツ施設予約システムにて申込 ※12月分の申込枠(平日2つ/ 土日・祝日1つ=計3つ)内で申込 抽選結果公開10/15(木)

トレーニングルーム利用登録説明会 日程表 (2026年度 鶴沼運動施設)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※14日(月)～16日(木)施設保守点検のため休館。

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※4日(月祝)は「みらい子どもフェスタ」のため駐車場等大変混み合います。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※6日(月)～19日(日)(予定)まで高校野球大会開催のため駐車場等大変混み合います。

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※12日(月祝)「SLまつり」開催のため駐車場等大変混み合います。
 ※26日(月)～30日(金)施設保守点検のため休館。

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年末年始の休館日
 12月28日(月)～1月4日(月)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※年末年始の休業休館
 12月28日(月)～1月4日(月)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- = 利用登録説明会 (定員: 12人)
- = 休館日 (全館保守点検)

【月・金曜日】 11:15～12:00、19:15～20:00 【土・日曜日】 19:15～20:00

※利用登録説明会は事前の予約が必要です。1ヶ月先の日程までが予約できます。
 ※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
 ※登録料 大人: 500円 中学生: 200円

2026年度 スポーツ教室事業 開催予定

【秋葉台文化体育館】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	【月曜】オープン教室 朝のリフレッシュヨガ	朝ヨガは体の内側から元気してくれる効果があります。深い呼吸とともに身体全体を動かすことでリフレッシュされ、1日を快適に過ごすことができます。	4月 6, 13, 27 5月 11, 25 6月 1, 8, 22, 29 7月 6, 13, 27 8月 3, 10, 24, 31 9月 7, 14, 28	10月 5, 26 11月 2, 9, 30 12月 7, 14 1月 25 2月 1, 8, 22 3月 1, 8, 29	月	9:30-10:40	1回	25人	どなたでも参加できます	500円	第2体育室 ※7月・8月は第3体育室
2	【火曜】オープン教室 ダンスフィットネス	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動です。簡単・安全・面白い！シンプルなダンスの動きで全身の血行を促進し免疫力UPに効果的です。ゆったりとした呼吸で休みながらおこないます。安心してご参加ください。	4月 7, 14, 21 5月 12, 19 6月 2, 9, 16 7月 中止 8月 中止 9月 1, 8, 15	10月 6, 13, 20 11月 10, 17 12月 1, 8, 15 1月 5, 12, 19 2月 2, 9, 16 3月 2, 9, 16	火	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室 ※9/8のみ第2体育室
3	【火曜】期間限定オープン教室 ボディシェイプ～火曜クラス～	「ボディシェイプ～火曜クラス～」が2ヶ月限定で復活開催！最新式冷房設備完備の第3体育室で暑い夏でも快適にエクササイズが可能です。リズムカルな音楽に合わせて、エアロビクスで楽しく全身を動かしましょう！	4月 5月 6月 7月 7, 14, 28 8月 4, 11, 18, 25 9月	10月 11月 12月 1月 2月 3月	火	9:30-10:40	1回	25人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室
4	【火曜】オープン教室 ピラティス	全身をバランス良く動かし、体の奥にあるインナーマッスルを整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりを目的とした教室です。	4月 7, 14, 21, 28 5月 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30 7月 7, 14, 28 8月 4, 11, 18, 25 9月 1, 15, 22, 29	10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17, 24 12月 1, 8, 15, 22, 1月 5, 12, 19, 26 2月 2, 9, 16, 23 3月 2, 9, 16, 23, 30	火	13:30-14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室
5	【水曜】オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	《大人気教室！》エアロビクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロビクス・筋カトレーニングをバランスよく行うクラスです。短時間でたくさん汗をかきたい方にオススメです。	4月 8, 15, 22, 5月 13, 20, 27 6月 3, 10, 17, 24 7月 1, 8, 15, 22, 29 8月 19, 26 9月 2, 9, 16, 30	10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11, 18, 25 12月 2, 16, 23 1月 6, 13, 20, 27 2月 3, 10, 17, 24 3月 3, 10, 17, 24, 31	水	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	500円	第2体育室
6	【木曜】オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	一日の最後に心地よい自分の時間を過ごしませんか。ヨガは体の内側から元気してくれる効果があります。深い呼吸とともに体全体を動かすことでリフレッシュし、翌日を快適に過ごしましょう。	4月 2, 9, 16, 23 5月 7, 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25 7月 2, 9, 16, 23 8月 6, 20, 27 9月 3, 17	10月 1, 8, 15, 22 11月 5, 12, 19, 26 12月 3, 10, 17, 24 1月 7, 14, 21, 28 2月 4, 18, 25 3月 4, 11, 18, 25	木	19:30-20:30	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室
7	【金曜】オープン教室 ヨガバーシック	ヨガの基本ポーズを行い全身のバランスや呼吸を整える教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月 3, 17 5月 1, 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19, 26 7月 3, 10, 17, 24, 31 8月 7, 21, 28 9月 4, 18	10月 9, 16, 23 11月 6, 13, 20, 27 12月 4, 11, 18, 25 1月 8, 15, 29 2月 5, 12, 19, 26 3月 5, 12, 19, 26	金	9:30-10:40	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室
8	【土曜】オープン教室 バランスヨガ	勤労者の方歓迎！ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルが刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4月 4, 18 5月 2, 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20, 27 7月 4, 11, 18, 25 8月 1, 8, 22, 29 9月 5, 19	10月 10, 17, 24 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12, 19, 26 1月 9, 16, 30 2月 20, 27 3月 13, 20	土	10:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室
9	【土曜】オープン教室 エンジョイエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かして脂肪燃焼・ストレス発散を目的としたクラスです。運動強度・難易度は少しずつアップしますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月 4, 18 5月 2, 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20, 27 7月 4, 11, 18, 25 8月 1, 8, 22, 29 9月 5, 19	10月 10, 17, 24 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12, 19, 26 1月 9, 16, 30 2月 20, 27 3月 13, 20	土	11:15-12:15	1回	20人	どなたでも参加できます	500円	第3体育室

申込不要
実施日時に直接来館
(先着順)
※30分前受付開始

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	骨盤底筋体操①	骨盤底筋の仕組みを知り、ストレッチポール®ひめトレ、骨盤底うるおい体操、ピラティスなどを取り入れながらエクササイズをおこないます。	5/7, 14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25	木	13:45-14:45	8回	15人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	
2	脂肪燃焼エクササイズ①	エアロビクスで楽しく脂肪燃焼・ストレス解消♪ステップ台も使用し、全身の引き締めを目指します！	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26	金	19:30-20:30	8回	20人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	インターネット受付 4/1(水)9:00から先着順
3	フラダンス	フラダンスでシェイプアップ&ストレス解消！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1	水	13:15-14:45	8回	20人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	
4	はじめての卓球	基礎から学べる卓球教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	9/10, 17 10/1, 8, 15, 22 11/5, 12	木	13:00-15:00	8回	20人	高校生以上の方	第2体育室	6,700円	インターネット受付 8/1(土)9:00から先着順
5	ポールエクササイズ	身体をほぐし整える1時間の教室です。フォームローラーを使用し、マッサージや姿勢改善に効果的なエクササイズをおこないます。	10/1, 8, 15, 22 11/5, 12, 19, 26	木	13:45-14:45	8回	15人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	
6	バドミントン	基礎から学べるバドミントン教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/6, 13, 20, 27 11/10, 17, 24 12/1	火	10:00-12:00	8回	30人	高校生以上の方	第1体育室 AB面	6,700円	インターネット受付 9/1(火)9:00から先着順
7	脂肪燃焼エクササイズ②	エアロビクスで楽しく脂肪燃焼・ストレス解消♪全身の引き締めを目指します！	10/9, 16, 23 11/6, 13, 20, 27 12/4	金	19:30-20:30	8回	20人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	
8	ヨガ太陽礼拝	呼吸と動きを合わせて姿勢を整えるヨガ教室。太陽礼拝の基本ポーズをおこなうことで全身の活性化やストレス解消に効果があります。午前の一とときを心地よく過ごしませんか。	12月実施予定 ※詳細日時は広報にてお知らせ		10:00-11:00	1回	20人	高校生以上の方	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※30分前受付開始
9	骨盤底筋体操②	骨盤底筋の仕組みを知り、ストレッチポール®ひめトレ、骨盤底うるおい体操、ピラティスなどを取り入れながらエクササイズをおこないます。	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4	木	13:45-14:45	8回	15人	高校生以上の方	第3体育室	6,700円	インターネット受付 12/1(火)9:00から先着順

(秋葉台文化体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	2026年秋に開幕する新B. LEAGUEのB. NEXTに所属する湘南発プロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16 (予備日 6/23)	火	17:05-17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
小学4～6年生①	小学4～6年生							11,000円			
3	年長たいそう①	「走る・跳ぶ・支える」などの基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・鉄棒といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27	水	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年長児 (R2.4.2～R3.4.1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/10(火)
4	小学生トランポリン体験 3～6年生 ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	5/1, 8, 22, 29	金	17:00-18:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(木)
5	小学生 スポーツクライミング体験① 午前の部 3～6年生 ☆就学援助対象教室	クライミングの基本を体験しながら、高さ8mの垂直壁を利用したリードクライミングに挑戦します。	5/30 6/6, 13	土	10:00-12:00	3回	16人	市内在住・在学の 小学3～6年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	インターネット受付 5/1(金)9:00から先着順
6	小学生 スポーツクライミング体験① 午後の部 3～6年生 ☆就学援助対象教室			土	13:15-15:15	3回	16人	市内在住・在学の 小学3～6年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	
7	年中たいそう①	「走る・跳ぶ・支える」などの基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・鉄棒といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	6/3, 10, 17, 24 7/1, 8	水	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (R3.4.2～R4.4.1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/9(土)
8	小学生かけっこ 3～6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	6/5, 12, 19, 26	金	17:00-18:15	4回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	
9	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	2026年秋に開幕する新B. LEAGUEのB. NEXTに所属する湘南発プロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/7, 14, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15, 29 (予備日 10/6)	火	17:05-17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
10	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②							小学4～6年生			
11	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生 ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/12, 13, 14	水-金	9:00-10:15	3回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	第1体育室	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(木)

(秋葉台文化体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
12	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生 ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/12, 13, 14	水-金	10:45-12:00	3回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	第1体育室	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(木)
13	夏休み小学生うんどう 1～2年生 ☆就学援助対象教室	様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。 夏休みに友達と楽しく体を動かしましょう!	8/19, 20, 21	水-金	9:00-10:15	3回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	第1体育室	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
14	夏休み小学生うんどう 3～6年生 ☆就学援助対象教室				10:45-12:00	3回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	第1体育室	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
15	小学生かけっこ 1～2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	8/28 9/4, 11, 18	金	16:15-17:30	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(日)
16	年長たいそう②	「走る・跳ぶ・支える」などの基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・鉄棒といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	9/2, 9, 16, 30 10/7, 14	水	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年長児 (R2. 4. 2～R3. 4. 1生れ)	第1体育室	5,700円	
17	小学生ボール運動 1～3年生 ☆就学援助対象教室	運動遊びを通じて、ボールを投げる・捕る・転がす・つく等の動作を身につけます。動体視力を高めます。	9/30 10/7, 14, 21	水	17:00-18:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～3年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	
18	1day年少たいそう体験	習い事がはじめてというお子様のための体験型たいそう教室です。継続できるか不安な方が安心してご参加いただけるよう1回ずつの参加ができます。	10/9, 16 11/6, 13 12/4, 11	金	15:30-16:30	1回	15人	市内在住・在園の年少児 (R4. 4. 2～R5. 4. 1生れ)	第1体育室	500円	インターネット受付 申込期間 開催日の1週間前から 先着順
19	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生③	2026年秋に開幕する新B. LEAGUEのB. NEXTに所属する湘南発プロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/13, 20, 27 11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22 (予備日 1/5)	火	17:05-17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	湘南ユナイテッドBCのホームページ をご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
20	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③				18:00-18:55		20人	小学4～6年生		11,000円	
21	年中たいそう②	「走る・跳ぶ・支える」などの基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・鉄棒といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	10/21, 28 11/4, 11, 18, 25	水	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (R3. 4. 2～R4. 4. 1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(水)
22	小学生鉄棒 1～3年生 ☆就学援助対象教室	鉄棒を使って様々な動きを身につけます。逆上がりにも挑戦する教室です。	10/28 11/4, 11, 18, 25	水	17:00-18:10	5回	20人	市内在住・在学の 小学1～3年生	第1体育室	4,800円 ☆就学援助 1,600円	

(秋葉台文化体育館)


※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
23	小学生トランポリン体験 1～2年生 ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	11/20, 27 12/4, 11	金	17:00-18:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 10/1～10/7 抽 選 10/9(金)
24	小学生 スポーツクライミング体験② 午前の部 3～6年生 ☆就学援助対象教室	クライミングの基本を体験しながら、高さ8mの垂直壁を利用したリードクライミングに挑戦します。	12/5, 12, 19	土	10:00-12:00	3回	16人	市内在住・在学の 小学3～6年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	インターネット受付 11/1(日)9:00から先着順
25	小学生 スポーツクライミング体験② 午後の部 3～6年生 ☆就学援助対象教室			土	13:15-15:15	3回	16人	市内在住・在学の 小学3～6年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	
26	年少たいそう	「走る・跳ぶ・支える」などの基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10	水	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年少児 (R4. 4. 2～R5. 4. 1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(水)
27	小学生跳び箱(開脚跳び) 1～3年生 ☆就学援助対象教室	跳び箱開脚跳びが跳べるように特訓!ポイントを見て苦手を克服しよう!(開脚跳び5段まで)	1/6, 13, 20, 27	水	17:00-18:10	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～3年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(水)
28	期間限定オープン教室 年中・年長1dayたいそう	「走る・跳ぶ・投げる・捕る」につながる動きを体験し、運動神経の発達を促します。継続できるか不安な方が安心してご参加いただけるよう1回ずつの参加ができる体験型運動あそび教室です。	1/8, 15, 29 2/12, 19, 26 3/5, 12, 19	金	15:30-16:30	1回	20人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2. 4. 2～R4. 4. 1生れ)	第1体育室	500円	インターネット受付 申込期間 開催日の1週間前から 先着順
29	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生④	2026年秋に開幕する新B. LEAGUEのB. NEXTに所属する湘南発プロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16, 23 (予備日 3/30)	火	17:05-17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	湘南ユナイテッドBCのホームページ をご確認ください。 (https://shonan-united.com/) 
30	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生④						20人	小学4～6年生		11,000円	
31	小学生跳び箱(開脚跳び台上前転) 1～4年生 ☆就学援助対象教室	全4回で開脚跳び・台上前転にチャレンジするクラスです。開脚跳びが不安な方はNo.25小学生跳び箱(開脚跳び)の事前受講をオススメいたします。	2/3, 10, 17, 24	水	17:00-18:10	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～4年生	第1体育室	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 1/5～1/11 抽 選 1/13(水)
★★ 親子・お子様同伴教室 ★★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	未就園児 親子リトミック①	キーボードのリズムに合わせてリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	5/11, 25 6/1, 8, 22, 29	月	9:30-10:30	6回	12組	2～3歳児とその保護者	第3体育室	5,100円	インターネット受付 4/1(水)9:00から先着順
2	未就園児 親子リトミック②	キーボードのリズムに合わせてリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	9/7, 14, 28 10/5, 26 11/2	月	9:30-10:30	6回	12組	2～3歳児とその保護者	第3体育室	5,100円	インターネット受付 8/1(土)9:00から先着順

■秋葉台文化体育館(トレーニングルームほか)

◇ トレーニング登録者対象教室 ◇										
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	トレーニングルーム利用登録説明会	トレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続きを行います。	「トレーニングルーム利用登録説明会日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください	45分	1回	16人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	健康づくりトレーニング	マンツーマンで指導をさせていただきます。	通年(予約制)	45分程度	1回	1人	トレーニング登録者	トレーニングルーム	1,200円	事前に来館にて予約
3	パーソナルトレーニング	マンツーマンで指導をさせていただきます。実施前にはカウンセリングを行い、お客様の体の状態やニーズをしっかりと把握してからトレーニングを行います。	通年(予約制)	60分程度	1回	1人	トレーニング登録者	トレーニングルーム	3,000円	事前に電話または来館にて予約
4	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します！自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう！	通年(随時受付)	10分程度	1回	1人	トレーニング登録者	トレーニングルーム	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて

今なら「希望日程」に合わせて予約が出来ます

正しい
身体の動かし方
が分かる！

効果的な
マシンの使い方
が分かる！

マンツーマンで
トレーナーが
つくから続く！

＼ マンツーマン指導 ／

健康づくりトレーニング

1200円 / 1回(45分)
前後30分トレーニングルーム利用無料



秋葉台文化体育館トレーナーによるマンツーマン指導が受けられます

ご予約は「トレーニングルーム内・受付」にて受付中◎



お悩み別に **選べるプログラム**

ご予約初回は

スタートアップトレーニング
プログラム

2回目以降からは
目的別に選べる

メタボ対策(体脂肪)
プログラム

めざせ！細マッチョ(メリハリボディ)
プログラム

シェイプアップ(女性向け)
プログラム

美尻(ヒップアップ)
プログラム

秋葉台
ポイント2倍デー

毎月
1日・5日
9日・15日・25日

※対象施設
トレーニングルーム・サウナ浴室・プール

※ポイントカード
上記対象施設の受付にて配布中です

【秋葉台公園プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法	
1	オープン教室 水中運動&水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽にご参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。	4月	7, 14, 21, 28	10月	6, 20, 27	火	10:30-11:30	1回	20人	どなたでも参加できます	プール	300円 プール入場料別	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※9:00から受付開始
			5月	12, 19, 26	11月	10, 17								
			6月	2, 9, 16, 23, 30	12月	1, 8, 15, 22								
			7月		1月	5, 19, 26								
			8月		2月	2, 9, 16								
			9月		3月	2, 16, 30								

個人スイムレッスン

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (休館日・7/1~9/30除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,500円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合があります) 電話受付8:30から 来館受付14:00から

◆ 大人向け教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	大人水泳教室 マンスリークロールクラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。これから水泳を始めた方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。楽しくコツをつかみましょう！	4月	8, 15, 22		水	10:30-11:30	3回	7人	高校生以上の方	プール	3,600円	インターネット受付 毎月1日から翌月分を受付 (4月分は3/15から) 9:00から先着順
			5月	13, 20, 27				3回				3,600円	
			6月	3, 10, 17, 24				4回				4,700円	
2	大人水泳教室① ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。	4/16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18 (予備日 6/25)		木	12:50-14:00	8回	14人	高校生以上の方	プール	9,100円	インターネット受付 3/15(日)9:00から先着順	
3	大人水泳教室① ナイタークラス	クロールからバタフライまで泳力ごとに班分けをして練習します。初級の方から上級者までどなたでもご参加いただけます。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2 (予備日 12/9)		水	18:50-20:00	8回	14人	高校生以上の方	プール	9,100円	インターネット受付 9/1(火)9:00から先着順	
4	大人水泳教室② ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 (予備日 12/3)		木	12:50-14:00	8回	14人	高校生以上の方	プール	9,100円		
5	大人水泳教室② ナイタークラス	クロールからバタフライまで泳力ごとに班分けをして練習します。初級の方から上級者までどなたでもご参加いただけます。	1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3 (予備日 3/17)		水	18:50-20:00	8回	14人	高校生以上の方	プール	9,100円	インターネット受付 12/1(火)9:00から先着順	
6	大人水泳教室③ ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。	1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4 (予備日 3/18)		木	12:50-14:00	8回	14人	高校生以上の方	プール	9,100円		

(秋葉台公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

【資格取得講習会】

No	事業名	事業内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込等
1	日本赤十字社 水上安全法救助員Ⅰ養成講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 水の事故から命を守るための知識と技術を習得することができる講習会です。合格者には水上安全法救助員Ⅰの資格が付与されます。	9/8, 9, 10, 11	火-金	9:00-17:00	4回	60人	15歳以上で赤十字の募集要件を満たす方。詳しくは赤十字のHPを参照。	屋外プール 体育館 会議室	3,900円	インターネット受付 8/1(土)9:00から先着順
2	日本赤十字社 救急法基礎・救急員養成講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 緊急時に必要な手当ができるように正しい知識と技術を習得することができる講習会です。合格者には救急法救急員の資格が付与されます。	2/11, 13, 14	木祝 土日	9:00-17:00	3回	30人	15歳以上の方	体育館 会議室	4,500円	インターネット受付 1/5(火)9:00から先着順

★ 子ども向け年間教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法	
1	年中・年長スイム 2026年間クラス	年間を通して実施する水泳教室です。 水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いとなります。	4月 21, 28 5月 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23 7月 7, 14, 28 8月 4, 18, 25 9月 1, 8, 29	10月 6, 20, 27 11月 10, 17 12月 1, 8, 15, 22 1月 5, 19, 26 2月 2, 9, 16 3月 2, 16, 30	火	16:00-16:45	36回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	総額44,400円 4~6月分11,100円 7~9月分11,100円 10~12月分11,100円 1~3月分11,100円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(木)
2	小学生スイム 2026年間クラス ☆就学援助対象教室	年間を通して実施する水泳教室です。 水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いとなります。	4月 21, 28 5月 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23 7月 7, 14, 28 8月 4, 18, 25 9月 1, 8, 29	10月 6, 20, 27 11月 10, 17 12月 1, 8, 15, 22 1月 5, 19, 26 2月 2, 9, 16 3月 2, 16, 30	火	17:00-18:00	36回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	総額44,400円 4~6月分11,100円 7~9月分11,100円 10~12月分11,100円 1~3月分11,100円 ☆就学援助 総額14,800円 各期3,700円	

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法	
1	短期集中100分レッスン 年中・年長バタ足クラス	個人スイムレッスンと教室のハイブリッド版！ コーチ1人に対し、受講生3人で行う少人数制で1コース貸し切り！時間は休憩時間をはさみ100分間！念願のロングレッスンです。 月ごとにお申込みいただける集中レッスンで、けのびやバタ足の習得を目指そう！	4月 5, 12, 19, 26 5月 10, 17, 24, 31 6月 7, 14, 21, 28 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 29	12月 6, 13, 20, 27 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14, 21, 28	日	9:30-11:20	4回	3人	5秒程度息を止めて浮かぶことができる年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	10,300円	
2	短期集中100分レッスン 小学生クロールクラス①	個人スイムレッスンと教室のハイブリッド版！ コーチ1人に対し、受講生3人で行う少人数制で1コース貸し切り！時間は休憩時間をはさみ100分間！念願のロングレッスンです。 月ごとにお申込みいただける集中レッスンで、クロールの習得を目指そう！	4月 5, 12, 19, 26 5月 10, 17, 24, 31 6月 7, 14, 21, 28 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 29	12月 6, 13, 20, 27 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14, 21, 28	日	13:00-14:50	4回	3人	10秒程度息を止めてバタ足ができる小学生	プール	10,300円	インターネット受付 毎月1日から翌月分を受付 (4月分は3/15から) 9:00から先着順
3	短期集中100分レッスン 小学生クロールクラス②	個人スイムレッスンと教室のハイブリッド版！ コーチ1人に対し、受講生3人で行う少人数制で1コース貸し切り！時間は休憩時間をはさみ100分間！念願のロングレッスンです。 月ごとにお申込みいただける集中レッスンで、クロールの習得を目指そう！	4月 5, 12, 19, 26 5月 10, 17, 24, 31 6月 7, 14, 21, 28 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 29	12月 6, 13, 20, 27 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14, 21, 28	日	15:00-16:50	4回	3人	10秒程度息を止めてバタ足ができる小学生	プール	10,300円	

(秋葉台公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法	
4	年中・年長スイム マンスリー水慣れクラス	水慣れからバタ足までを中心に練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすす めです。みんなでレベルアップを目指そう！	10月	土	9:30- 10:15	4回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	5,100円	インターネット受付 毎月1日に翌月分を受付 (2月分は1/5から) 9:00から先着順	
			11月									10, 17, 24, 31
			12月									7, 14, 21, 28
			1月									5, 12, 19, 26
			2月									9, 16, 23, 30
			3月									6, 13, 20, 27
5	小学生スイム マンスリークロールクラス	クロールの息継ぎを中心に練習します。月ごとの 申し込みなので初めての水泳教室におすす めです。みんなでレベルアップを目指そう！	10月	土	10:30- 11:30	4回	18人	10秒程度頭を水に 入れたままバタ足ができる 市内在住・在学の小学生	プール	5,100円		
			11月									10, 17, 24, 31
			12月									7, 14, 21, 28
			1月									5, 12, 19, 26
			2月									9, 16, 23, 30
			3月									6, 13, 20, 27
6	年中・年長スイム① 早朝クラス	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習 します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6 (予備日 6/13)	土	7:45- 9:00	8回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	9,900円		
7	小・中学生スイム① 早朝クラス ☆就学援助対象教室	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習 します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6 (予備日 6/13)	土	7:45- 9:00	8回	45人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	9,900円 ☆就学援助 3,300円	インターネット受付 申込期間 3/15~3/21 抽 選 3/24(火)	
8	小・中学生スイム① 泳力認定クラス ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格 を持ったベテラン職員が指導にあたります。年 に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得 を目指して練習します。	4/15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17 (予備日 6/24)	水	17:00- 18:00	8回	12人	泳力認定進級テストで 10級以上を取得している 小・中学生	プール	9,900円 ☆就学援助 3,300円		
9	年中・年長スイム② 早朝クラス	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習 します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5 (予備日 12/12)	土	7:45- 9:00	10回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円		
10	小・中学生スイム② 早朝クラス ☆就学援助対象教室	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習 します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5 (予備日 12/12)	土	7:45- 9:00	10回	45人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)	

(秋葉台公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
11	年中・年長スイム 水曜	水慣れを中心に、プールで楽しく練習する半年間のロングコースです。クラスに分かれてレベルごとに練習します。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 17 (予備日 3/24)	水	16:00-16:45	20回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	24,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
12	年中・年長スイム 木曜		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, 24 1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4 (予備日 3/18)	木	16:00-16:45	20回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール		
13	小学生スイム 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 17 (予備日 3/24)	水	17:00-18:00	20回	12人	市内在住・在学の小学生	プール	24,300円 ☆就学援助 8,100円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(水)
14	小学生スイム 木曜 ☆就学援助対象教室		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, 24 1/7, 14, 21, 28 2/4, 18, 25 3/4 (予備日 3/18)	木	17:00-18:00	20回	24人	市内在住・在学の小学生	プール		
15	小・中学生スイム② 泳力認定クラス ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 1/6, 13, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 17 (予備日 3/24)	水	17:00-18:00	20回	12人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	24,300円 ☆就学援助 8,100円	
16	年中・年長スイム③ 早朝クラス	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13 (予備日 3/20)	土	7:45-9:00	10回	15人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(水)
17	小・中学生スイム③ 早朝クラス ☆就学援助対象教室	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13 (予備日 3/20)	土	7:45-9:00	10回	45人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	

2026年度 スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秋葉台運動施設（秋葉台公園）】 ※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。秋葉台文化体育館0466-88-1111 秋葉台公園プール0466-88-1811

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	湘南ベルマーレ フットサルクリニック	湘南ベルマーレフットサルクラブ所属の現役Fリーガーが直接指導します！トップレベルの選手と交流が図れる貴重な機会です。	5/2(土) 13:30~15:00	小学1~6年生 定員50人	秋葉台文化体育館 第1体育室	900円	インターネット受付 4/1(水)9:00から先着順
2	アキバ☆マルシェ①	藤沢市キッチンカー事業者連絡協議会や地元の農業事業者と協力したマルシェイベントです。	5/2(土)	どなたでも参加できます	秋葉台公園	無料	申込不要
3	みらい子どもフェスタ in 秋葉台公園	公園全体を使って、トランポリンやカヌー体験など、子どもが楽しめるイベントをたくさん実施します。 (※カヌー体験のみ事前申込)	5/6(水祝)	どなたでも参加できます	秋葉台公園	無料 (カヌー体験含)	カヌー体験のみ事前申込 インターネット受付 4/15(水)9:00から先着順
	フリーマーケット	フリーマーケット出店者募集！みらい子どもフェスタin秋葉台公園イベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。		一般ブース及び 販売業者ブース(最大8ブース) 合計40ブース。 1団体最大2ブースまで可 ※飲食物の販売は不可		フリマ出店料 一般：2,000円 販売業者：4,000円	4/19(日)9:30から 代表者が来館にて先着順
4	ノルディックウォーキング① ～善行駅から引地川親水公園散策コース～	善行駅集合、藤沢本町駅解散のノルディックウォーキングイベントです。 紫陽花を眺め季節を感じながら歩きましょう。おひとり様でのご参加も大歓迎です！	6/9(火) (予備日 6/16)	5~6km程度歩ける方 定員20人	善行駅～引地川親水公園～藤沢本町駅	1,000円 ※ポールレンタル代含む (現地現金支払のみ)	電話もしくは インターネット受付 5/1(金)9:00から先着順
5	2026スポーツライミング ホルダーみらぞうカップ	小学生対象に藤沢市初のスポーツライミングの大会を藤沢市山岳・スポーツライミング協会と協同して開催します。	6/14(日)	①小学5・6年生クラス:25人 ②小学3・4年生クラス:25人	秋葉台文化体育館 1階ロビー	3,000円	インターネット受付 5/1(金)9:00から先着順
6	飛び込みプール開放	飛び込みの練習ができる水深2.5mのプールを開放します。飛び込み台からのスタート練習にご活用ください。付き添いの方も参加料が必要です。	7/4(土)~26(日) 期間中の土日祝日 8/4(火)~8/31(月) 期間中の平日 9:30-11:20混雑時1時間制	25m以上泳げる 小学生以上のプール入場者 (※小学1~3年生は保護者の付き添いが必要になります)	秋葉台公園屋外プール (サブプール)	200円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
7	みらい水泳大会 in 秋葉台	1日通して行うプールでの大運動会です！チームで協力して優勝を目指しましょう！今年もお弁当は施設で準備いたします！夏の思い出作りはみらい水泳大会で決まり！	8/3(月)	市内在住・在学の小・中学生 120人	秋葉台公園プール	3,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から先着順
8	秋葉台カヌーDay	夏限定のカヌー体験日です。1人乗りのカヌーに乗って、自分の力で流水プールを散策しよう！	8/4(火)~7(金) 8/18(火)~21(金) 12:20-12:50	小学生以上のプール入場者の方 ※1人で漕げる方に限り 各日15人	秋葉台公園プール (流水プール)	500円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接来館 9:30から先着順
9	車いすバスケットボール体験	車いすバスケットボールの迫力を間近で体感！現役選手のデモンストレーションが見られる他、体験も行います。	8/11(火祝)	小学生~大人 各30人	秋葉台文化体育館 第1体育室	100円	インターネット受付 7/1(水)9:00から先着順
10	第18回 秋葉台キッズアクアスロン	水泳50~200mとランニング400~800mを続けて行う競技です。選手たちの必死な姿に涙なしでは終われません。 自分の限界に挑戦だ！	8/17(月) (予備日 9/19) 7:30-11:00予定	小学1・2年生:30人 小学3・4年生:30人 小学5・6年生:30人	秋葉台公園屋外プール 秋葉台公園	2,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から先着順

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
11	秋葉台ベビースイムDay①	赤ちゃんのための特別開放日！ 水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	9/14(月) 9:30-12:00	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人に付きお子様2人まで)	秋葉台公園プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
12	藤沢市民まつり (フリーマーケット出店募集)	公園内で開催される藤沢市民まつりにフリーマーケットを出店してみませんか？一緒に市民まつりを盛り上げましょう！	9/26(土)	一般ブース及び 販売業者ブース(最大8ブース) 合計40ブース。 1団体最大2ブースまで可 ※飲食物の販売は不可	秋葉台公園	フリマ出店料 一般：2,000円 販売業者：4,000円	9/6(日)9:30から 代表者が来館にて先着順
13	ノルディックウォーキング② ～海と富士山を眺める片瀬山散策～	奥田公園集合の半日イベントです。 海と富士山を一望できる片瀬山のビューポイントを歩きます。目指すゴールは江の島です。 ご友人をお誘いあわせのうえお気軽にご参加ください。	10/20(火) (予備日 10/27)	5～6km程度歩ける方 定員20人	奥田公園～江の島島内	1,000円 ※ボールレンタル代含む (現地現金支払のみ)	電話もしくは インターネット受付 9/1(火)9:00から先着順
14	アキバ☆マルシェ②	藤沢市キッチンカー事業者連絡協議会や地元の農業事業者と協力したマルシェイベントです。	11/22(日)	どなたでも参加できます	秋葉台公園	無料	申込不要
	フリーマーケット	フリーマーケット出店者募集！アキバ☆マルシェと一緒に盛りあげていただける方を募集します。		一般ブース及び 販売業者ブース(最大8ブース) 合計40ブース。 1団体最大2ブースまで可 ※飲食物の販売は不可	秋葉台公園	フリマ出店料 一般：2,000円 販売業者：4,000円	日程未定 9:30から代表者が来館にて先着順
15	湘南藤沢市民マラソン直前！ プレス工業陸上競技部 ランニングクリニック①	湘南藤沢市民マラソン直前対策！プレス工業陸上競技部のトップランナーたちが「ランニング」のノウハウを教えます！	1/11(月祝)	18歳以上の1km4～7分のペースで 3～5kmを続けて走れる方 定員30人	秋葉台公園	1,000円	インターネット受付 12/1(火)9:00から先着順
16	ノルディックウォーキング③ ～旧東海道散策コース～	藤沢駅集合の半日イベントです。 遊行寺から旧東海道をたどり浮世絵館(辻堂)を目指します。 浮世絵館では版画体験も実施予定です。	1/19(火) (予備日 1/26)	5～6km程度歩ける方 定員20人	藤沢駅～遊行寺～浮世絵館 ※予定	1,000円 ※ボールレンタル代含む (現地現金支払のみ)	インターネット受付 12/1(火)9:00から先着順
17	秋葉台ベビースイムDay②	赤ちゃんのための特別開放日！ 水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	3/8(月) 9:30-12:00	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人に付きお子様2人まで)	秋葉台公園プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
18	プレス工業陸上競技部 ランニングクリニック②	藤沢市を拠点にニューイヤーズ駅伝等で活躍するプレス工業陸上競技部のトップランナーが「ランニング」のノウハウを教えます！	3/20(土)	18歳以上の1km4～7分のペースで 3～5kmを続けて走れる方 定員30人	秋葉台公園	1,000円	インターネット受付 2/1(月)9:00から先着順

(2026年度)

(秋葉台文化体育館 ☎ : 0466-88-1111 備 : 0466-88-8687)

秋葉台文化体育館 個人使用 (有料) 予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設加入のスポーツ傷害保険は適用されません。利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第1体育室	AB	卓球 (2/3面)	水	9:00~12:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	5 26	2 9 16 30
	A	卓球 (1/3面)		19:00~21:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	5 26	2 9 16
	AB	卓球 (2/3面)	金	9:00~12:00	3 17	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 28	4 11 18
	C	バドミントン (1/3面) 第2・第4		10:00~12:00		8 22	12 26	10 24	28	11
	A	卓球 (1/3面)		19:00~21:00	3 17	1 8 22	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18
	BC	バドミントン (1/3面) 第2・第4		19:00~21:00		8 22	12 26	10 24	28	11
	BC	ソフトテニス (2/3面) 第1・第3		19:00~21:00	3 17	1	5 19	3 17	7 21	4 18
第2体育室	バスケットボール	19:00~21:00	3 17	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18		

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
第1体育室	AB	卓球 (2/3面)	水	9:00~12:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	
	A	卓球 (1/3面)		19:00~21:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	
	AB	卓球 (2/3面)	金	9:00~12:00		16 23	6 13 20 27	4 11 18	8 15 29	12 19 26	5 12 19
	C	バドミントン (1/3面) 第2・第4		10:00~12:00		23	13 27	11	8	12 26	12
	A	卓球 (1/3面)		19:00~21:00		16 23	6 13 20 27	4 11 18	8 15	12 19 26	5 12 19
	BC	バドミントン (2/3面) 第2・第4		19:00~21:00		23	13 27	11	8	12	
	BC	ソフトテニス (2/3面) 第1・第3		19:00~21:00		16	6 20	4 18	15	19	5 19
第2体育室	バスケットボール	19:00~21:00		16 23	6 13 20 27	4 11 18	8 15	5 12 19 26	5 12 19 26		

※2/26, 3/12の卓球夜間はAB面で実施します。

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方 アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方
※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
弓道場	全面	アーチェリー 第1・第3	土	13:30~16:30	4 18	2 16	6 20	4 18	1 15	5 19
	全面	弓道 第2・第4	土	13:30~16:30		9 23	13 27	11 25	8 22	12

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
弓道場	全面	アーチェリー 第1・第3	土	13:30~16:30	3 17	7	5 19	16	6 20	6 20
	全面	弓道 第2・第4	土	13:30~16:30	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27

トレーニングルーム利用登録説明会 日程表 (2026年度 秋葉台文化体育館)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※10日(金)11日(土)
大相撲藤沢場所開催のため休室

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※6日(水)
みらい子どもフェスタ開催のため、駐車場等大変混み合います。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※26日(土)
藤沢市民まつり開催のため、駐車場等大変混み合います。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年末年始の休館日
12月28日(月)～1月4日(月)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※年末年始の休館日
12月28日(月)～1月4日(月)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- = 利用登録説明会 (定員: 15人)
- = 休館 (全館保守点検)
- = 休室

- 【月曜日】 13:30～14:15
- 【木曜日】 11:30～12:15
- 【日曜日】 18:15～19:00

- 【水曜日】 11:30～12:15
- 【金曜日】 13:30～14:15
- 【土曜日】 13:30～14:15

★水曜日第4週目は18:15～19:00

※利用登録説明会は事前の予約が必要です。1ヶ月先の日程までが予約できます。
※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
※登録料 大人:500円 中学生:200円

秋葉台公園-サイクルオープンDay

(2026年度)

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
サイクルオープンDay	第2駐車場	200円	11:00~15:00	5(日)	10(日)	21(日)			13(日)	4(日)				28(日)	21(日)

補助輪外しや乗れて間もないお子様にオススメ

サイクルオープンDay



— 参加時の注意事項 —

サイクルオープン DAY は、広い駐車場を使ったこども達のための「自転車練習」事業です。
一本橋やスラローム、周回コースなど、レベルに応じて高度な練習もおこなえます。
ご希望により補助輪外しの指導も実施していますのでお気軽にお声がけください。

- **小学3年生以下**の児童は**保護者の同伴が必要**です。
- ストライダーや子ども用自転車など**貸出(無料)**が、数量に限りがございます。
ご自身の自転車をお持ちください。
- 安全のため**ヘルメット及びグローブ(軍手)**は**必ず着用**をお願いします。
- 参加者及び保護者の責任のもと怪我などには十分にご注意ください
- 雨天時は中止となります。天候が不安定な場合には秋葉台文化体育館までお問合せください。
公益財団法人藤沢市みらい創造財団のHPにも掲載いたします
- **駐車場は2時間まで無料**となります。2時間を**超えた場合は有料**となります。



秋葉台運動施設事務所



市民スポーツデーとは



市内の各スポーツ施設では、
日曜日に大会や競技会等により
一般の方々が利用することが難しかった状況を
改善するため、
月に1度は仲間同士でスポーツが楽しめるよう
『市民スポーツデー』を設定しています。
『市民スポーツデー』の利用申込等については
通常の団体使用と同様です。ぜひご利用ください。
※施設予約には事前に団体登録(藤沢市公共施設予約)が必要です。



2026年度 スポーツ教室事業 開催予定

【石名坂温水プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽にご参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。	4月	2, 9, 16, 23	10月	1, 8, 15, 22, 29	木	14:00- 15:00	1回	20人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※12:30から受付開始
			5月	14, 21, 28	11月	5, 12, 19, 26								
			6月	4, 11, 18, 25	12月	3, 10, 17, 24								
			7月	2, 9, 16	1月	7, 14, 21, 28								
			8月		2月	4, 11, 25								
			9月		3月	4, 11, 18, 25								

個人スイムレッスン												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客のご要望にお応えします。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (休館日・8/1~8/31を除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,500円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合があります) 電話受付8:30から 来館受付14:00から	

◆ 大人向け教室 ◆												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
1	大人水泳教室① ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	11:20- 12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	11,300円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順	
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方				
2	大人水泳教室① ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	11:20- 12:30	10回	16人	高校生以上の方	プール	11,300円		
							5人	高校生以上で障がいのある方				
3	大人水泳教室① ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	18:50- 20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	11,300円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順	
							4人	高校生以上で障がいのある方				

(石名坂温水プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
4	大人水泳教室② ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	11,300円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
5	大人水泳教室② ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上の方	プール	11,300円	
							5人	高校生以上で障がいのある方			
6	大人水泳教室② ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	18:50-20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	11,300円	
							4人	高校生以上で障がいのある方			
7	大人水泳教室③ ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	11:20-12:30	8回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	9,100円	
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
8	大人水泳教室③ ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	11:20-12:30	8回	16人	高校生以上の方	プール	9,100円	
							5人	高校生以上で障がいのある方			
9	大人水泳教室③ ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	18:50-20:00	8回	10人	高校生以上の方	プール	9,100円	
							4人	高校生以上で障がいのある方			

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け年間教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
			4月	5月	6月	7月								
1	小学生スイム 2026年間クラス	年間を通して実施する水泳教室です。水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月	8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	水	18:00-19:00	40回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円	
			5月	13, 20, 27	11月	11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27								
			8月	5, 19, 26	2月	3, 10								
2	年中・年長・小学生スイム 2026年間泳力認定クラス	年間を通して実施する水泳教室です。日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月	8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	水	16:00-17:00	40回	12人	泳力認定進級テストの15級~11級を取得している年中・年長児(R2.4.2~R4.4.1生れ)・小学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円	インターネット受付 申込期間 3/15~3/21 抽 選 3/22(日)
			5月	13, 20, 27	11月	11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27								
			8月	5, 19, 26	2月	3, 10								
3	小・中学生スイム 2026年間泳力認定クラス	年間を通して実施する水泳教室です。日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月	9, 16, 23	10月	8, 15, 22, 29	木	18:00-19:00	40回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円	
			5月	14, 21, 28	11月	5, 12, 19, 26								
			6月	4, 11, 18, 25	12月	3, 10								
			7月	2, 9, 16, 23, 30	1月	7, 14, 21, 28								
			8月	6, 20, 27	2月	4, 11, 25								
9月	3, 17	3月	4, 11, 18											

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
			4月	5月	6月	7月								
1	年中・年長スイム マンスリークラス	水慣れからけのび、バタ足、面かぶりクロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	4月	6, 13, 20, 27	10月	5, 12, 19, 26	月	16:00-16:45	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:5回 12月:3回 1月:3回 2月:3回 3月:5回	10人	市内在住・在園の年中・年長児(R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	4月:5,100円 5月:3,900円 6月:6,300円 10月:5,100円 11月:6,300円 12月:3,900円 1月:3,900円 2月:3,900円 3月:6,300円	インターネット受付 毎月15日から翌月分を受付 9:00から先着順
			5月	11, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23, 30								
			6月	1, 8, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21								
			7月		1月	11, 18, 25								
			8月		2月	1, 8, 22								
			9月		3月	1, 8, 15, 22, 29								
2	小学生スイム マンスリークラス	クロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	4月	6, 13, 20, 27	10月	5, 12, 19, 26	月	17:00-18:00	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:5回 12月:3回 1月:3回 2月:3回 3月:5回	12人	けのびができる市内在住・在学の小学生	プール	4月:5,100円 5月:3,900円 6月:6,300円 10月:5,100円 11月:6,300円 12月:3,900円 1月:3,900円 2月:3,900円 3月:6,300円	インターネット受付 毎月15日から翌月分を受付 9:00から先着順
			5月	11, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23, 30								
			6月	1, 8, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21								
			7月		1月	11, 18, 25								
			8月		2月	1, 8, 22								
			9月		3月	1, 8, 15, 22, 29								

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
3	年中・年長スイム① 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	16:00- 16:45	10回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順
4	年中・年長スイム① 木曜		5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日 7/23)	木							
5	年中・年長スイム① 金曜		5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金							
6	小学生スイム① 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順
7	小学生スイム① 木曜 ☆就学援助対象教室		5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日 7/23)	木							
8	小・中学生スイム① 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	17:00- 18:00	10回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		
9	夏期子どもスイム 夏休み早起きクラス	夏休み短期早朝教室です。水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	8/5, 6, 7, 10, 13, 14	月-金	7:45- 9:00	6回	70人	市内在住・在学の小学生	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/8(水)
						6回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)			

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
10	年中・年長スイム② 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	16:00- 16:45	10回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2～R4.4.1生れ)	プール	12,300円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
11	年中・年長スイム② 木曜		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木		10回	15人				
12	年中・年長スイム② 金曜		10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金							
13	小学生スイム② 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
14	小学生スイム② 木曜 ☆就学援助対象教室		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木							
15	小・中学生スイム② 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	17:00- 18:00	10回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		
16	年末短期子どもスイム (善行大越スポーツクラブ 協働事業)	年末、石名坂だけの特別教室です。水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	12/28, 29, 30	月-水	13:15- 14:30	3回	50人	市内在住・在学の小学生	プール	3,900円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(水)
							10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2～R4.4.1生れ)			
							20人	善行大越スポーツクラブにて募集します			

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
17	年中・年長スイム③ 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	16:00- 16:45	8回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	9,900円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
18	年中・年長スイム③ 木曜		1/14, 21, 28 2/4, 11, 25 3/4, 11 (予備日 3/18)	木							
19	年中・年長スイム③ 金曜		1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金							
20	小学生スイム③ 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	17:00- 18:00	8回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	9,900円 ☆就学援助 3,300円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
21	小学生スイム③ 木曜 ☆就学援助対象教室		1/14, 21, 28 2/4, 11, 25 3/4, 11 (予備日 3/18)	木							
22	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	17:00- 18:00	8回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		



■石名坂多目的ホール等

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	はじめてのヨガ①	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6(予備日 7/13)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 3/15(日)9:00から 先着順
2	月曜の夜からヨガ①	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6(予備日 7/13)	月	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
3	姿勢改善エクササイズ① ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8(予備日 7/15)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
4	骨盤エクササイズ① 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8(予備日 7/15)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
5	アンチエイジングヨガ①	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9(予備日 7/16)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
6	女性のためのボディシェイプ①	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
7	骨盤エクササイズ① 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
8	リフレッシュナイトヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
9	はじめてのヨガ②	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	9/7, 14, 28 10/5, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日 12/21)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 8/1(土)9:00から 先着順
10	月曜の夜からヨガ②	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	9/7, 14, 28 10/5, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日 12/21)	月	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	

(石名坂多目的ホール等)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
11	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	9/16, 30 10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 8/1(土)9:00から 先着順	
12	骨盤エクササイズ② 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	9/16, 30 10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
13	アンチエイジングヨガ②	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	10/1, 8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 (予備日 12/24)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順	
14	女性のためのボディシェイプ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
15	骨盤エクササイズ② 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
16	リフレッシュナイトヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
17	姿勢改善エクササイズ③ ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
18	骨盤エクササイズ③ 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	14:30-16:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		
19	アンチエイジングヨガ③	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	1/14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		
20	女性のためのボディシェイプ③	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		

(石名坂多目的ホール等)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
21	骨盤エクササイズ③ 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	13:30-15:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
22	リフレッシュナイトヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
23	月曜の夜からヨガ③	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
24	卓球初級	基礎から学べる卓球教室です。少人数制なので初心者の方が安心してご参加になれます。	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	10:00-11:30	8回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
25	はじめての太極拳	美容・健康に効果が高く、体の内側から整えます。緩やかに流れるようからだを使うことで、正しい姿勢が身につきます。少人数制のため、初心者の方も安心してご参加になれます。	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	13:30-15:00	8回	12人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	

オープン教室

「水中ウォーキング」

※毎週水曜日
14:00～15:00

お申し込みのうえに
お申し込みのうえに
お申し込みのうえに

体の自重が水圧の浮力によって軽減されるため、
水の中で歩くとまるで軽い足で歩いているように感じます！！



2026年度 スポーツ大会・イベント等 開催予定

【石名坂温水プール】 ※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	夏目前！ 石名坂レスキューフェスティバル	水辺の事故が多くなる夏目前に、少しでも身につけたい救急に関する知識をクイズ形式や着衣泳などを体験できるイベントです。	6/28(日)	どなたでも参加できます	館内 プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接プールへ
2	サマーレクリエーション エンジョイ石名坂	夏休み限定の石名坂イベントです。初めての仲間とプールだけでない様々なレクリエーションを通じてコミュニケーションを測り、夏休み最高の思い出を作りましょう！	8/18(火)	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	館内 プール	2,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から 先着順
3	ベビースイムDay in 石名坂	初めてのプールは石名坂温水プールで！水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	9/8(火)	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人につき、お子様2人まで)	館内 プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日に直接プールへ
4	石名坂地域感謝祭	石名坂の冬祭り！近隣の方々やいつも施設をご利用頂いている皆様への日頃の感謝を込めて地域と協同した様々なイベントを開催いたします。	12/20(日)	どなたでも参加できます	施設入口前 館内	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接プールへ
5	石名坂温水プール年末営業日	石名坂は年末30日まで営業いたします！ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、泳ぎ納めは石名坂温水プールで！	12/28(月), 29(火), 30(水)	どなたでも参加できます	プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日に直接プールへ
6	障がい者プール開放	入退場自由のプール開放日です。ご希望に合わせて水泳指導や水中歩行のアドバイスをおこないます。お気軽にお越しください。	2/14(日)	障害者手帳等の交付を受けている方 及び付き添い・介助にあたられる方 事業に興味・関心がある方	プール	無料	申込不要 実施日に直接プールへ

【泳力認定進級テスト】 ※詳細については直接施設にお問い合わせください。石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	第39回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール	当財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	7/28(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から 先着順
	第40回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール		12/22(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
2	第41回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール		3/30(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 2026/3/1(月)9:00から 先着順

2026年度 スポーツ教室事業 開催予定

【石名坂温水プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽にご参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。	4月	2, 9, 16, 23	10月	1, 8, 15, 22, 29	木	14:00-15:00	1回	20人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接来館 (先着順) ※12:30から受付開始
			5月	14, 21, 28	11月	5, 12, 19, 26								
			6月	4, 11, 18, 25	12月	3, 10, 17, 24								
			7月	2, 9, 16	1月	7, 14, 21, 28								
			8月		2月	4, 11, 25								
			9月		3月	4, 11, 18, 25								

個人スイムレッスン												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (休館日・8/1~8/31を除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,500円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合があります) 電話受付8:30から 来館受付14:00から	

◆ 大人向け教室 ◆												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
1	大人水泳教室① ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	11,300円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順	
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方				
2	大人水泳教室① ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上の方	プール	11,300円		
							5人	高校生以上で障がいのある方				
3	大人水泳教室① ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	18:50-20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	11,300円		
							4人	高校生以上で障がいのある方				

(石名坂温水プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
4	大人水泳教室② ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	11,300円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
5	大人水泳教室② ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上の方	プール	11,300円	
							5人	高校生以上で障がいのある方			
6	大人水泳教室② ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	18:50-20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	11,300円	
							4人	高校生以上で障がいのある方			
7	大人水泳教室③ ステップアップクラス	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	11:20-12:30	8回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	9,100円	
							5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
8	大人水泳教室③ ビギナークラス	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	11:20-12:30	8回	16人	高校生以上の方	プール	9,100円	
							5人	高校生以上で障がいのある方			
9	大人水泳教室③ ナイタークラス	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	18:50-20:00	8回	10人	高校生以上の方	プール	9,100円	
							4人	高校生以上で障がいのある方			

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け年間教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
			4月	5月	6月	7月								
1	小学生スイム 2026年間クラス	年間を通して実施する水泳教室です。水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	水	18:00-19:00	40回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円		
			13, 20, 27	11月	11, 18, 25									
			3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16									
			1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27									
			5, 19, 26	2月	3, 10									
2, 16	3月	3, 10, 17, 24												
2	年中・年長・小学生スイム 2026年間泳力認定クラス	年間を通して実施する水泳教室です。日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	水	16:00-17:00	40回	12人	泳力認定進級テストの15級~11級を取得している年中・年長児(R2.4.2~R4.4.1生れ)・小学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円	インターネット受付 申込期間 3/15~3/21 抽 選 3/22(日)	
			13, 20, 27	11月	11, 18, 25									
			3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16									
			1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27									
			5, 19, 26	2月	3, 10									
2, 16	3月	3, 10, 17, 24												
3	小・中学生スイム 2026年間泳力認定クラス	年間を通して実施する水泳教室です。日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	9, 16, 23	10月	8, 15, 22, 29	木	18:00-19:00	40回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	総額49,200円 4~6月分12,300円 7~9月分12,300円 10~12月分12,300円 1~3月分12,300円		
			14, 21, 28	11月	5, 12, 19, 26									
			4, 11, 18, 25	12月	3, 10									
			2, 9, 16, 23, 30	1月	7, 14, 21, 28									
			6, 20, 27	2月	4, 11, 25									
3, 17	3月	4, 11, 18												

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
			4月	5月	6月	7月								
1	年中・年長スイム マンスリークラス	水慣れからけのび、バタ足、面かぶりクロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	6, 13, 20, 27	10月	5, 12, 19, 26	月	16:00-16:45	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:5回 12月:3回 1月:3回 2月:3回 3月:5回	10人	市内在住・在園の年中・年長児(R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	4月:5,100円 5月:3,900円 6月:6,300円 10月:5,100円 11月:6,300円 12月:3,900円 1月:3,900円 2月:3,900円 3月:6,300円	インターネット受付 毎月15日から翌月分を受付 9:00から先着順	
			11, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23, 30									
			1, 8, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21									
				1月	11, 18, 25									
				2月	1, 8, 22									
				3月	1, 8, 15, 22, 29									
2	小学生スイム マンスリークラス	クロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	6, 13, 20, 27	10月	5, 12, 19, 26	月	17:00-18:00	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:5回 12月:3回 1月:3回 2月:3回 3月:5回	12人	けのびができる市内在住・在学の小学生	プール	4月:5,100円 5月:3,900円 6月:6,300円 10月:5,100円 11月:6,300円 12月:3,900円 1月:3,900円 2月:3,900円 3月:6,300円	インターネット受付 毎月15日から翌月分を受付 9:00から先着順	
			11, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23, 30									
			1, 8, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21									
				1月	11, 18, 25									
				2月	1, 8, 22									
				3月	1, 8, 15, 22, 29									

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
3	年中・年長スイム① 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	16:00- 16:45	10回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	12,300円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順
4	年中・年長スイム① 木曜		5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日 7/23)	木							
5	年中・年長スイム① 金曜		5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金							
6	小学生スイム① 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15 (予備日 7/22)	水	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 4/10(金)9:00から 先着順
7	小学生スイム① 木曜 ☆就学援助対象教室		5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日 7/23)	木							
8	小・中学生スイム① 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17 (予備日 7/24)	金	17:00- 18:00	10回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		
9	夏期子どもスイム 夏休み早起きクラス	夏休み短期早朝教室です。水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	8/5, 6, 7, 10, 13, 14	月-金	7:45- 9:00	6回	70人	市内在住・在学の小学生	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/8(水)
						6回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)			

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
10	年中・年長スイム② 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	16:00- 16:45	10回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2～R4.4.1生れ)	プール	12,300円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
11	年中・年長スイム② 木曜		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木		10回	15人				
12	年中・年長スイム② 金曜		10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金							
13	小学生スイム② 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	17:00- 18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	12,300円 ☆就学援助 4,100円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順
14	小学生スイム② 木曜 ☆就学援助対象教室		10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日 12/17)	木							
15	小・中学生スイム② 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	金	17:00- 18:00	10回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		
16	年末短期子どもスイム (善行大越水・ツツワ協働事業)	年末、石名坂だけの特別教室です。水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	12/28, 29, 30	月-水	13:15- 14:30	3回	50人	市内在住・在学の小学生	プール	3,900円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(水)
							10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2～R4.4.1生れ)			
							20人	善行大越スポーツクラブにて募集します			
										詳細は善行大越スポーツクラブまでお問い合わせください 0466-77-5345	

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(石名坂温水プール)

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
17	年中・年長スイム③ 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	16:00- 16:45	8回	10人	市内在住・在園の 年中・年長児 (R2.4.2~R4.4.1生れ)	プール	9,900円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
18	年中・年長スイム③ 木曜		1/14, 21, 28 2/4, 11, 25 3/4, 11 (予備日 3/18)	木							
19	年中・年長スイム③ 金曜		1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金							
20	小学生スイム③ 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	17:00- 18:00	8回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	9,900円 ☆就学援助 3,300円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
21	小学生スイム③ 木曜 ☆就学援助対象教室		1/14, 21, 28 2/4, 11, 25 3/4, 11 (予備日 3/18)	木							
22	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。年に3回ある泳力認定進級テストで上位級の取得を目指して練習します。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	17:00- 18:00	8回	14人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール		



■石名坂多目的ホール等

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	はじめてのヨガ①	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6(予備日 7/13)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 3/15(日)9:00から 先着順
2	月曜の夜からヨガ①	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6(予備日 7/13)	月	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
3	姿勢改善エクササイズ① ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8(予備日 7/15)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
4	骨盤エクササイズ① 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8(予備日 7/15)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
5	アンチエイジングヨガ①	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9(予備日 7/16)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
6	女性のためのボディシェイプ①	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
7	骨盤エクササイズ① 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
8	リフレッシュナイトヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日 7/3)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
9	はじめてのヨガ②	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	9/7, 14, 28 10/5, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日 12/21)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 8/1(土)9:00から 先着順
10	月曜の夜からヨガ②	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	9/7, 14, 28 10/5, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日 12/21)	月	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	

(石名坂多目的ホール等)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
11	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	9/16, 30 10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 8/1(土)9:00から 先着順	
12	骨盤エクササイズ② 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	9/16, 30 10/7, 14, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
13	アンチエイジングヨガ②	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	10/1, 8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 (予備日 12/24)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 9/1(火)9:00から 先着順	
14	女性のためのボディシェイプ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
15	骨盤エクササイズ② 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
16	リフレッシュナイトヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日 12/25)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円		
17	姿勢改善エクササイズ③ ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
18	骨盤エクササイズ③ 水曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/13, 20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17 (予備日 3/24)	水	14:30-16:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		
19	アンチエイジングヨガ③	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	1/14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11, 18 (予備日 3/25)	木	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		
20	女性のためのボディシェイプ③	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円		

(石名坂多目的ホール等)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ 大人向け教室 ◆											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
21	骨盤エクササイズ③ 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	13:30-15:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
22	リフレッシュナイトヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	金	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
23	月曜の夜からヨガ③	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
24	卓球初級	基礎から学べる卓球教室です。少人数制なので初心者の方が安心してご参加になれます。	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	10:00-11:30	8回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
25	はじめての太極拳	美容・健康に効果が高く、体の内側から整えます。緩やかに流れるようからだを使うことで、正しい姿勢が身につきます。少人数制のため、初心者の方も安心してご参加になれます。	1/18, 25 2/1, 8, 22 3/1, 8, 15 (予備日 3/29)	月	13:30-15:00	8回	12人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	

オープン教室

「水中ウォーキング」

※毎週水曜日
14:00～15:00

お申し込みのうえに
お申し込みのうえに
お申し込みのうえに

体の自重が水圧の浮力によって軽減されるため、
水の中で運動すると関節の負担が軽減されます！！



2026年度 スポーツ大会・イベント等 開催予定

【石名坂温水プール】 ※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	夏目前！ 石名坂レスキューフェスティバル	水辺の事故が多くなる夏目前に、少しでも身につけたい救急に関する知識をクイズ形式や着衣泳などを体験できるイベントです。	6/28(日)	どなたでも参加できます	館内 プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接プールへ
2	サマーレクリエーション エンジョイ石名坂	夏休み限定の石名坂イベントです。初めての仲間とプールだけでない様々なレクリエーションを通じてコミュニケーションを測り、夏休み最高の思い出を作りましょう！	8/18(火)	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	館内 プール	2,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から 先着順
3	ベビースイムDay in 石名坂	初めてのプールは石名坂温水プールで！水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	9/8(火)	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人につき、お子様2人まで)	館内 プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日に直接プールへ
4	石名坂地域感謝祭	石名坂の冬祭り！近隣の方々やいつも施設をご利用頂いている皆様への日頃の感謝を込めて地域と協同した様々なイベントを開催いたします。	12/20(日)	どなたでも参加できます	施設入口前 館内	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接プールへ
5	石名坂温水プール年末営業日	石名坂は年末30日まで営業いたします！ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、泳ぎ納めは石名坂温水プールで！	12/28(月), 29(火), 30(水)	どなたでも参加できます	プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日に直接プールへ
6	障がい者プール開放	入退場自由のプール開放日です。ご希望に合わせて水泳指導や水中歩行のアドバイスをおこないます。お気軽にお越しください。	2/14(日)	障害者手帳等の交付を受けている方 及び付き添い・介助にあたられる方 事業に興味・関心がある方	プール	無料	申込不要 実施日に直接プールへ

【泳力認定進級テスト】 ※詳細については直接施設にお問い合わせください。石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	第39回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール	当財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	7/28(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 7/1(水)9:00から 先着順
	第40回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール		12/22(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 12/1(火)9:00から 先着順
2	第41回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール		3/30(火)	高校生以下	石名坂温水プール	1,000円	インターネット受付 2026/3/1(月)9:00から 先着順