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に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	10月	5, 26	月	9:30- 10:40	1回	25人	どなたでも参加できます	第2体育室 ※7月・8月は第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
			5月	11, 25	11月	2, 9, 30								
			6月	1, 8, 22, 29	12月	7, 14								
			7月	6, 13, 27	1月	25								
			8月	3, 10, 24, 31	2月	1, 8, 22								
			9月	7, 14, 28	3月	1, 8, 29								
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	10月	6, 13, 20	火	9:30- 10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第3体育室 ※9/8のみ第2体育室	500円	
			5月	12, 19	11月	10, 17								
			6月	2, 9, 16	12月	1, 8, 15								
			7月	中止	1月	5, 12, 19								
			8月	中止	2月	2, 9, 16								
			9月	1, 8, 15	3月	2, 9, 16								
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。 リズミカルな音楽に合わせ、エアロビクスで楽しく全身を動かしましょう！	4月		10月		火	9:30- 10:40	1回	25人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			5月		11月									
			6月		12月									
			7月	7, 14, 28	1月									
			8月	4, 11, 18, 25	2月									
			9月		3月									
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	10月	6, 13, 20, 27	火	13:30- 14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			5月	12, 19, 26	11月	3, 10, 17, 24								
			6月	2, 9, 16, 23, 30	12月	1, 8, 15, 22,								
			7月	7, 14, 28	1月	5, 12, 19, 26								
			8月	4, 11, 18, 25	2月	2, 9, 16, 23								
			9月	1, 15, 22, 29	3月	2, 9, 16, 23, 30								
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・筋力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,	10月	7, 14, 21, 28	水	9:30- 10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	500円	
			5月	13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 16, 23								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27								
			8月	19, 26	2月	3, 10, 17, 24								
			9月	2, 9, 16, 30	3月	3, 10, 17, 24, 31								
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に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	10月	1, 8, 15, 22	木	19:30- 20:30	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			5月	7, 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, 23	1月	7, 14, 21, 28								
			8月	6, 20, 27	2月	4, 18, 25								
			9月	3, 17	3月	4, 11, 18, 25								
7	【金曜】オープン教室 ヨガベーシック	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	10月	9, 16, 23	金	9:30- 10:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			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	3, 10, 17, 24, 31	1月	15, 29								
			8月	7, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26								
			9月	4	3月	5, 12, 19, 26								
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	10月	10, 17	土	10:00- 11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			5月	2, 9, 16, 23, 30	11月	7, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19, 26								
			7月	4, 18, 25	1月	9, 16, 30								
			8月	1, 8, 22, 29	2月	20, 27								
			9月	5, 19	3月	13, 20								
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	10月	10, 17	土	11:15- 12:15	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	
			5月	2, 9, 16, 23, 30	11月	7, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19, 26								
			7月	4, 18, 25	1月	9, 16, 30								
			8月	1, 8, 22, 29	2月	20, 27								
			9月	5, 19	3月	13, 20								

（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。

◆　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	インターネット受付 4/1(水)9:00から先着順
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	
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 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 ※広報0825号掲載の10/24は講師都合のため【中止】 ※代替日12/11のご参加が難しい場合は、1回分をご返金させていただきます。	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。午前のひとときを心地よく過ごしませんか。	12/6	日	11:15- 12:30	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/)
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				18:00- 18:55		20人	小学4～6年生	第2体育室	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	ウォルガ湘南 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	ウォルガ湘南 バスケットボールスクール 小学4～6年生②				18:00- 18:55		20人	小学4～6年生	第2体育室	11,000円	
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	ウォルガ湘南 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	ウォルガ湘南 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！ポイントを覚え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	
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	ウォルガ湘南 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	ウォルガ湘南 バスケットボールスクール 小学4～6年生④				18:00- 18:55		20人	小学4～6年生		11,000円	
31	小学生跳び箱(閉脚跳び台上前転) 1～4年生 ☆就学援助対象教室	全4回で閉脚跳び・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 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 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 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”に合わせご予約ができます

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 5月 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30 7月 8月 9月 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	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

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あり) 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。 楽しくコツをつかみましょう！	4月 8, 15, 22 5月 13, 20, 27 6月 3, 10, 17, 24	水	10:30- 11:30	3回 3回 4回	7人	高校生以上の方	プール	3,600円 3,600円 4,700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
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	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
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	
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 10,17,24,31 11月 7,14,21,28 12月 5,12,19,26 1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27	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
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 10,17,24,31 11月 7,14,21,28 12月 5,12,19,26 1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27	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	
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	インターネット受付 申込期間　3/15～3/21 抽　　選　3/24(火)
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	
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	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(水)
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	

（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
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	