

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
第五地区 会場：第五地区センター								
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	35人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
からだづくり教室	Aコース	9/ 5~11/ 7	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
	Bコース			10:40~11:50	40人	2,500円		
アップ・UP体操教室	9/ 5~11/ 7	木	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだとのえ運動教室	9/ 5~11/ 7	木	14:30~15:45	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
たのしいヨガ教室	Aコース	9/ 6~11/ 8	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:30	35人	2,500円		
第一地区 会場：第一地区センター								
たのしいヨガ教室	9/ 6~11/22	金	19:00~20:00	25人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など	
からだづくり教室	9/ 7~11/ 9	土	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
第二地区 会場：第二地区センター								
たのしいヨガ教室	Aコース	9/ 4~11/13	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:30	30人	2,500円		
筋整&シェイプアップ教室	9/ 6~11/22	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中~上級	エアロピクス・ボクササイズ・コンディショニングなど	
第三地区 会場：第三地区センター								
アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	45人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/ 7	木	45人	
大平地区 会場：大平地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
男性健康づくり教室	9/ 6~11/ 8	金	10:00~11:15	30人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
静浦地区 会場：静浦地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 6~11/15	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
内浦地区 会場：内浦地区センター								
からだとのえ運動教室	9/ 6~11/ 8	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター								
アップ・UP体操教室	9/13~11/15	金	13:30~14:45	50人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	

体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

対象 市内に住むか通勤・通学する人

ところ 香陵アリーナ

申込方法 ①8月13日(木)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)

②8月1日(木)、10時~8月13日(木)、21時にホームページの専用フォームで

※参加の可否及び参加料の納入については、8月21日(木)以降にはがきまたはメールでご案内します。

※②の人は、メール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。

※教室の内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。

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



香陵アリーナ
ホームページ

体力づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象	内容
女性体操教室	月曜日クラス	9/ 2~12/16	月		50人		18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロピクス、ストレッチ
	水曜日クラス	9/ 4~11/ 6	水	10:00~11:30	50人	10回 5,000円		
	木曜日クラス	9/ 5~11/21	木		50人			
ボディバランス教室	月曜日クラス	9/ 2~12/16	月	10:00~11:30	30人	10回 5,000円	18歳以上の人	筋力・体幹・バランストレーニングで運動
	水曜日クラス	9/ 4~11/ 6	水	14:30~15:45	30人	10回 5,000円		

各種スポーツ教室 参加者募集!



◆いずれも

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、運動のできる服装
 ※親子体力づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。
 ※医師から運動を禁止されている人は参加できません。
 ※自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
 ※申込多数の場合は抽選です。



地域体力づくり教室

対象 市内に住む18歳以上の人

申込方法 ①8月13日(木)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送(必着)

②8月13日(木)までに市ホームページにある専用フォームで

※運動レベル…初級：運動不足解消、初~中級：健康増進、中級：体力維持・向上

※「女性体操教室」、「アップ・UP体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申込です。
 ※はがき1枚につき1教室の申込です。

※参加の可否及び参加料の納入については、8月19日(木)までにはがきまたはメールでご案内します。

※②の人は、事前に(@logoform.jp)と(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。

☎ウイズスポーツ課 〒410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4893



市ホームページ
各種教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
原地区 会場：原地区センター								
女性体操教室	Aコース	9/ 3~12/ 3	火	9:20~10:35	45人	2,000円	中級	エアロピクス・ストレッチなど
	Bコース			10:45~12:00	45人	2,000円	初級	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/ 7	木	80人	
浮島地区 会場：浮島地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 3~12/ 3	火	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 5~11/ 7	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
今沢地区 会場：今沢地区センター								
からだづくり教室	9/ 3~12/ 3	火	10:00~11:15	30人	2,250円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 4~11/20	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/14	木	30人	
片浜地区 会場：片浜地区センター								
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
男性健康づくり教室	9/ 5~11/ 7	木		40人	2,500円	初級		筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
金岡地区 会場：金岡地区センター								
からだづくり教室	9/ 3~12/10	火	19:00~20:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
脚力改善教室	9/ 4~11/ 6		13:30~14:45	30人	2,500円	初~中級		歩行運動・バランストレーニングなど
アップ・UP体操教室	9/ 6~11/22	金	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
門池地区 会場：門池地区センター								
からだづくり教室	9/ 4~11/ 6	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	Aコース	9/ 6~11/ 8	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	Bコース			14:30~15:45	40人	2,500円	初~中級	
大岡地区 会場：大岡地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 5~11/ 7	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだづくり教室	9/ 5~11/14		19:00~20:15	30人	2,500円	中級		筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど