

令和8年度 大森スポーツセンター

〈スポーツ教室 日程表〉

【公募】 がっつりコース 定員 各24人 [全10回] 5,000円 (初回一括払い) トレーニングルーム

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ソフトエアロ 15歳以上	火	9:30~10:30	4/7~6/16	5/5除く		7/7~9/22	8/4・11除く		10/6~12/15	11/3除く		1/5~3/23	2/2・23除く	
筋トレ・で・スリム 15歳以上	木	14:30~15:30	4/9~6/11			7/2~9/17	8/6・13除く		10/8~12/10			1/7~3/18	2/4除く	
シェイプアップエアロ 15歳以上	金	9:30~10:30	4/10~6/12			7/3~9/11	8/14除く		10/9~12/11			1/8~3/12		

【公募】 いきいきコース 定員 各24人 [全10回] 5,000円 (初回一括払い) トレーニングルーム

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ストレッチ&軽体操 60歳以上	月	9:30~10:30	4/6~6/15	5/4除く		7/6~9/14	8/10除く		10/5~12/14	10/12除く		1/4~3/15	1/11除く	
健康マット体操 60歳以上	月	14:30~15:30	4/6~6/15	5/4除く		7/6~9/14	8/10除く		10/5~12/14	10/12除く		1/4~3/15	1/11除く	
いきいき体操 60歳以上	火	14:30~15:30	4/7~6/16	5/5除く		7/7~9/22	8/4・11除く		10/6~12/15	11/3除く		1/5~3/23	2/2・23除く	
さわやかリズム体操 60歳以上	水	9:30~10:30	4/1~6/17	5/6・6/3除く		7/1~9/16	8/5・12除く		10/7~12/9			1/6~3/17	2/3除く	
お気軽健康体操 60歳以上	水	14:30~15:30	4/1~6/17	5/6・6/3除く		7/1~9/16	8/5・12除く		10/7~12/9			1/6~3/17	2/3除く	
足腰元気体操 60歳以上	金	14:30~15:30	4/10~6/12			7/3~9/11	8/14除く		10/9~12/11			1/8~3/12		

【公募】 ゆったりコース 定員 各24人 [全8回] 4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
かんたんヨガ 15歳以上	火	9:30~10:30 健康体育室C	4/14~6/9	5/5除く		7/14~9/15	8/4・11除く		10/13~12/8	11/3除く		1/12~3/16	2/2・23除く	
太極拳 15歳以上	水	9:30~10:30 健康体育室B	4/8~6/17	4/29・5/6・6/3除く		7/15~9/16	8/5・12除く		10/14~12/2			1/13~3/10	2/3除く	
優雅なフラダンス 15歳以上	木	9:30~10:30 健康体育室C	4/16~6/4			7/16~9/17	8/6・13除く		10/15~12/3			1/7~3/11	2/4・11除く	

【公募】 小学生コース 定員 20人 [全8回] 1回1,000円 (毎回当日払い) 健康体育室C

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初めてのヒップホップ (小学1~3年生)	水	15:45~16:45	4/8~6/17	4/29・5/6・6/3除く		7/15~9/16	8/5・12除く		10/14~12/2			1/13~3/10	2/3除く	

【公募】 幼児コース 定員 14~16組 [全8回] 1回600円 (毎回当日払い) 健康体育室C

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ふれあい運動遊び 歩行可能な1・2歳 (14組)	月	9:30~10:20	4/13~6/8	5/4除く		7/6~9/28	7/20・8/10・17・24・9/21除く		10/19~12/14	11/23除く		1/18~3/8		
親子運動遊び 2・3歳 (16組)	月	10:40~11:30	4/13~6/8	5/4除く		7/6~9/28	7/20・8/10・17・24・9/21除く		10/19~12/14	11/23除く		1/18~3/8		

【当日】 当日参加コース 定員 20~24人 1回500円 (毎回当日払い) トレーニングルーム

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ズンバ 15歳以上	水	19:00~20:00	4/1~3/17						「4/29」「5/6」「6/3」「8/5・12」「9/23」「12/23・30」「2/3」除く					
チャレンジステップ 15歳以上	土	9:30~10:30	4/4~3/20						「5/2」「8/8・15」「12/26」「1/2」除く					
ボクシングエクササイズ 15歳以上	日	9:30~10:30	4/5~3/14						「5/3」「8/9・16」「12/27」「1/3」除く					

※日程は都合により変更・中止する場合があります