

# 2025年度第2期(8月～11月) 定期スポーツ教室 空き状況一覧

更新日: 2025年7月2日

定員に空きがある教室については、7月25日(金)9:00～二次申込を承ります。(先着順)

●申込方法:窓口にご来館のうえお手続きください。

○:空き有り    △:残り10名以下    残り5名以下は空き数表記    ×:満員

| 大人向け教室 |                      |    |             |           |     |      |
|--------|----------------------|----|-------------|-----------|-----|------|
| 教室No.  | 教室名                  | 曜日 | 時間          | 対象        | 定員  | 空き状況 |
| A1001  | 楽しいバレーボール            | 月  | 10:00～11:40 | 15歳以上     | 26名 | ×    |
| A1002  | 気功                   | 月  | 9:15～10:30  | 15歳以上     | 40名 | ○    |
| A1003  | やさしいピラティス            | 月  | 11:00～12:00 | 15歳以上     | 30名 | ○    |
| A1004  | ZUMBA(月)             | 月  | 12:55～13:55 | 15歳以上     | 14名 | ×    |
| A2001  | 骨盤エクササイズ             | 火  | 10:45～11:45 | 15歳以上     | 20名 | △    |
| A2002  | ZUMBA(火)             | 火  | 20:00～21:00 | 15歳以上     | 30名 | 3    |
| A2003  | いきいき元気体操教室B          | 火  | 14:15～15:15 | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 5    |
| A3001  | ストレッチ健康体操            | 水  | 10:45～11:45 | 15歳以上     | 30名 | ○    |
| A3002  | リラックスヨガ              | 水  | 13:40～14:40 | 15歳以上     | 30名 | ○    |
| A3003  | 大人から始めるバレエ           | 水  | 13:00～14:30 | 15歳以上     | 16名 | △    |
| A3004  | ピラティスボディメイク          | 水  | 16:30～17:30 | 15歳以上     | 45名 | △    |
| A3005  | K-POPダンス             | 水  | 18:15～19:15 | 15歳以上     | 25名 | ○    |
| A3006  | アロマリラックス             | 水  | 19:45～21:00 | 15歳以上     | 30名 | ○    |
| A4001  | 室内テニスA               | 木  | 9:10～10:40  | 15歳以上     | 60名 | ○    |
| A4002  | 室内テニスB               | 木  | 12:30～14:00 | 15歳以上     | 60名 | ○    |
| A4003  | 室内テニスC               | 木  | 14:10～15:40 | 15歳以上     | 60名 | ○    |
| A4004  | インドアサッカーレディース        | 木  | 10:55～12:15 | 15歳以上     | 20名 | ○    |
| A4005  | 太極拳入門                | 木  | 13:50～14:50 | 15歳以上     | 55名 | 2    |
| A4006  | ZUMBA(木)             | 木  | 19:00～20:00 | 15歳以上     | 50名 | ○    |
| A4007  | デトックスヨガ              | 木  | 20:05～21:05 | 15歳以上     | 23名 | 1    |
| A4008  | 60歳からの筋力づくり教室        | 木  | 10:45～11:45 | 60歳以上     | 23名 | ×    |
| A5001  | バドミントン入門             | 金  | 12:00～13:40 | 15歳以上     | 24名 | 1    |
| A5002  | バドミントン中級             | 金  | 14:00～15:40 | 15歳以上     | 24名 | ○    |
| A5003  | ロコモ体操                | 金  | 9:30～10:30  | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 3    |
| A5004  | いきいき元気体操教室A          | 金  | 10:45～11:45 | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 1    |
| A5005  | 美BODYシェイプ & コアエクササイズ | 金  | 10:45～11:45 | 15歳以上     | 20名 | ○    |
| A5006  | リフレッシュケア             | 金  | 19:00～20:00 | 15歳以上     | 30名 | 5    |

| 子ども向け教室 |              |    |             |          |     |      |
|---------|--------------|----|-------------|----------|-----|------|
| 教室No.   | 教室名          | 曜日 | 時間          | 対象       | 定員  | 空き状況 |
| B1001   | ソフトバレーボール    | 月  | 17:00～18:15 | 小学生      | 24名 | △    |
| B3001   | みんなのキッズバレエ   | 水  | 14:45～15:45 | 年少～小学生   | 12名 | △    |
| B3002   | スポーツチャンバラ    | 水  | 15:30～16:30 | 年少～小学生   | 20名 | ○    |
| B3003   | ジュニアヒップホップ   | 水  | 17:00～18:00 | 小学生      | 25名 | △    |
| B4001   | インドアサッカー1・2  | 木  | 16:00～17:10 | 小学1・2年生  | 40名 | ○    |
| B4002   | インドアサッカー3・4  | 木  | 17:25～18:35 | 小学3・4年生  | 40名 | ○    |
| B4003   | インドアサッカー5・6  | 木  | 18:50～20:00 | 小学5・6年生  | 40名 | ○    |
| B4004   | 幼児体操教室       | 木  | 15:45～16:45 | 年少～年長    | 30名 | ○    |
| B4005   | 小学生体操教室      | 木  | 17:00～18:00 | 小学生      | 30名 | △    |
| B5001   | 小学生バドミントン123 | 金  | 16:10～17:10 | 小学生1～3年生 | 24名 | ○    |
| B5002   | 小学生バドミントン456 | 金  | 17:15～18:15 | 小学生4～6年生 | 24名 | ×    |

| 親子向け教室 |                  |    |             |                |     |      |
|--------|------------------|----|-------------|----------------|-----|------|
| 教室No.  | 教室名              | 曜日 | 時間          | 対象             | 定員  | 空き状況 |
| C2001  | 親子スポーツ           | 火  | 9:30～10:30  | 3・4歳児と保護者      | 30組 | ○    |
| C3001  | ベビーマッサージ&産後ママケア  | 水  | 11:40～12:30 | 2ヶ月～1歳3ヶ月児と保護者 | 15組 | ○    |
| C5001  | 親子スキンシップ         | 金  | 10:00～11:00 | 2歳児と保護者        | 40組 | ○    |
| C5002  | よちよち赤ちゃんwithママケア | 金  | 11:00～11:50 | 8ヶ月～2歳未満児と保護者  | 27組 | ○    |