

千代田区スポーツ事業予定表 令和7年度版



- | | | | |
|------------|-----------|-------------|---------|
| ●千代田区民体育大会 | ●区民スポーツ大会 | ●障害者スポーツ体験会 | ●軟式野球 |
| ●少年野球 | ●テニス | ●ソフトテニス | ●サッカー |
| ●バレーボール | ●バドミントン | ●バスケットボール | ●卓球 |
| ●水泳 | ●ゴルフ | ●ゲートボール | ●陸上競技 |
| ●剣道 | ●柔道 | ●空手道 | ●太極拳 |
| ●少林寺拳法 | ●相撲 | ●弓道 | ●アーチェリー |
| ●釣り | ●クレール射撃 | ●共獵 | ●都民体育大会 |
| ●民踊 | ●スポーツ交流 | ●体力測定 | ●ラジオ体操 |
| ●歩こう会 | ●スキー | ●ニュースポーツ | ●エアロビクス |
| ●体操 | ●ヨガ&ピラティス | ●ダンス | ●アクアビクス |
| ●短期教室 | ●運動向上教室 | ●週間プログラム | |

【注意事項】

※掲載情報は令和7年6月1日時点のものです。
 ※掲載されている開催日時が変更となる場合がありますので、
 広報千代田(毎月5日・20日発行)や区ホームページでご確認ください。
 ※大会・講習会の参加費につきましては、各開催要項等でご確認ください。
 ※会場へは、公共交通機関をご利用ください。

●千代田区民体育大会

★主催:千代田区民体育大会実施委員会・千代田区

千代田区民体育大会は、区民を対象に、スポーツの普及と地域連携の活性化を目的とした、歴史のある大会です。

事業名	日時	会場	問合せ
千代田区民体育大会	10/5(日)	外濠公園総合グラウンド	千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627

●区民スポーツ大会

★主催:千代田区 主管:千代田区スポーツ推進委員協議会

区民スポーツ大会は、地域の交流・親睦を主な目的とした大会です。千代田区ルールで行います。

事業名	日時	会場	問合せ
ニュースポーツ大会(モルック)	6/29(日)	スポーツセンター	千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
ボウリング大会	7/20(日)	東京ドームボウリングセンター	
ソフトボール大会	5/18(日)・9/28(日)	外濠公園総合グラウンド	
ファミリーバレーボール大会	11/30(日)	スポーツセンター	
ドッチビー大会	令和8年 3/8(日)	スポーツセンター	

・レクリエーション事業

フィールドアスレチック	5/25(日)	ふなばしアンデルセン公園	千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
-------------	---------	--------------	----------------------------------

●障害者スポーツ・eスポーツ体験会

★主催:千代田区

障害者スポーツ・eスポーツ体験会は、障害者スポーツの推進と障害者への理解を深めるとともに、eスポーツを広く普及啓発することを目的とした体験会です。

事業名	日時	会場	問合せ
障害者スポーツ・eスポーツ体験会	12/7(日)	スポーツセンター	千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627

●スポーツ競技大会

★主催:千代田区体育協会または体育協会加盟団体

大会に参加する場合、主管団体の登録が必要な場合がありますので、各団体にお問合せください。問合せ先の担当が代わる場合があります。

種目	事業名	日時	会場	問合せ
軟式野球	春季大会	4/5(土)～8/31(日)	花小金井運動施設	軟式野球連盟/会田 ☎090-9330-7723
	秋季大会	9/6(土)～12/13(土)		
少年野球	春季大会	4/6(日)～4/27(日)	花小金井運動施設 夢の島東少年野球場	少年野球連盟/和田 ☎090-2557-0531
	夏季大会	8/3(日)～8/11(月・祝)		
	秋季大会	9/7(日)～9/23(火・祝)		
テニス	春季ダブルス大会	4/19(土)・20(日) (予備日:4/27(日))	猿江恩賜公園 テニスコート	テニス協会/川崎 ☎090-1760-2354
	団体親睦大会	7/12(土)・7/13(日)	有明テニスの森公園 インドアコート	
	秋季大会	10/18(土)・19(日) (予備日:10/25(土))	有明テニスの森公園 砂入り人工芝	
	年齢別混合ダブルス大会	5/24(土)・25(日) (予備日:6/8(日))	日比谷公園テニスコート (予備:外濠公園総合グラウンド)	
	初級者・110歳大会	11/22(土)・23(日)・29(土) (予備日:12/7(日))		
	シングルス大会	令和8年 2/28(土)・3/1(日) ・7(土)・8(日) (予備日:3/15(日))		
ソフトテニス	春季大会	6/1(日)	日比谷公園テニスコート	ソフトテニス連盟/半澤 ☎070-4415-9860
	秋季大会	10/19(日)		
	冬季大会	12/7(日)		

種目	事業名	日時	会場	問合せ
サッカー	少年区民大会	11/2(日)	外濠公園総合グラウンド	サッカー協会 ☎5297-4270(事務局)
バレーボール	春季大会(9人制)	4/26(土)・27(日)	スポーツセンター	バレーボール連盟/五島 ☎090-5574-5065
	夏季大会(6人制)	7/26(土)・27(日)		
	秋季大会(6人制)	10/25(土)・26(日)		
	冬季大会(9人制)	令和8年 1/24(土)・25(日)		バレーボール連盟/興石 ☎090-5540-7223
	区長杯	6/22(日)		
	秋季ママさん大会	11/22(土)		
バドミントン	中高生Ⅰ部大会	4/13(日)	スポーツセンター	バドミントン協会/前川 ☎090-7715-4339
	中高生Ⅱ部大会	8/24(日)		
	中高生チーム戦大会	令和8年 2/23(月・祝)		
	春季大会	4/29(火・祝)		
	秋季大会	9/15(月・祝)・9/23(火・祝)		
	男子チーム戦大会	6/1(日)・11/24(月・振休)		
	女子チーム戦大会	9/23(火・祝)・令和8年 3/1(日)		
バスケットボール	夏季ミニバスケットボール大会	7/6(日)	スポーツセンター	バスケットボール協会/伊藤 ☎090-4595-4333
	冬季ミニバスケットボール大会	令和8年2/22(日)		
	シニアバスケットボール大会	7/19(土)		
	バスケットボール大会	令和8年 1/12(月・祝)・2/1(日)・8(日)・14(土)・21(土)		
卓球	前期リーグ戦卓球大会	5/10(土)	スポーツセンター	卓球連盟/榎本 ☎080-1323-8089
	後期リーグ戦卓球大会	令和8年 1/31(土)		
	卓球新人優勝大会兼優勝者大会	6/8(日)		
	千代田区オープン卓球大会(個人戦)	9/7(日)		
	千代田区ペアマッチ卓球大会	7/21(月・祝)		
	卓球選手権大会(ダブルス)	10/11(土)		
	卓球選手権大会(シングルス)	11/23(日)		
	中学高校選手権大会	中学の部:未定 高校の部:12/24(水)		
	会長旗争奪卓球チーム大会	12/13(土)		
水泳	区民水泳競技大会	9/28(日)	スポーツセンター	水泳連盟/安田 ☎080-1155-9915
	ジュニア水泳競技大会	11/24(月・振休)		
ゴルフ	区民ゴルフ大会	4/2(水)	常陽カントリークラブ	ゴルフ協会/山田 ☎090-2434-5501
	夏季ゴルフ大会	中止		
	秋季ゴルフ大会	11/5(水)	常陽カントリークラブ	

種目	事業名	日時	会場	問合せ
ゲートボール	千代田区GB大会	5/24(土)	外濠公園総合グラウンド	ゲートボール協会/真鍋 ☎090-6878-2305
	ふれあい親善GB大会	9/27(土)		
	ゲートボール協会 会長杯	12/14(日)		
陸上競技	陸上選手権大会	4/13(日)	江戸川区陸上競技場	陸上競技協会/菅谷 ☎090-4846-4780
	小中学生皇居駅伝大会	11/15(土)	皇居内濠	
	内濠周回駅伝大会	令和8年 2/11(水・祝)		
剣道	剣道大会	7/13(日)	スポーツセンター	剣道連盟/相川 ☎080-6764-9807
	少年少女剣道大会	9/14(日)		
	剣道優勝大会	11/3(月・祝)		
柔 道	柔道大会	10/12(日)	講道館	柔道会/中嶋 ☎090-8432-9201
空手道	空手道大会	4/6(日)	スポーツセンター	空手道連盟/佐藤 ✉chikuren-taikai@googlegroups.com
太極拳	交流大会	9/28(日)	スポーツセンター	太極拳連盟/大場 ✉chiyodakutaiyokuken@gmail.com
少林寺拳法	少林寺拳法大会	12/14(日)	スポーツセンター	少林寺拳法協会/篠永 ☎090-4247-9821
相 撲	少年少女相撲大会	5/25(日)	スポーツセンター	相撲連盟/荒木 ☎050-5307-9080
弓 道	弓道大会	4/12(土)	スポーツセンター	弓道連盟/高橋 ☎080-6318-8960
アーチェリー	アーチェリー大会	10/26(日)	中央区立総合スポーツセンター	アーチェリー協会/吉田 ☎080-3020-4803
釣 り	第1回白ぎす釣り大会	5/25(日)	東京湾	釣友連盟/林 ☎090-7221-1402
	第2回白ぎす釣り大会	6/22(日)		
	はぜ釣り大会	9/14(日)・12/14(日)	木更津港周辺・深川周り	
クレー射撃	春季射撃会	4/19(土)	京葉射撃倶楽部	クレー射撃連盟/小林 ☎090-1534-9994
	秋季射撃会	9/23(火・祝)		
	新年射撃会	令和8年 3/14(土)		
共 獵	共獵大会	12/7(日)	茨城県石岡市	狩獵連盟/浜田 ☎090-2166-5668

★東京都スポーツ大会	事業名	日時	会場	問合せ
	春季大会	開会式 5/10(土)	東京体育館ほか	体育協会 ☎3252-3636
	夏季大会(水泳競技)	7/20(日)	東京アクアティクスセンター (メインプール)	
	夏季大会(ゴルフ競技)	【男子の部】10/8(水) 【女子の部】10/9(木)	立川国際カントリー倶楽部	
	冬季大会(スキー競技会)	未定	未定	
	冬季大会(駅伝競走)	未定	未定	

●レクリエーション・交流事業など

事業名		日時	会場	問合せ
民 踊	納涼民踊の集い	7/13(日)～7/16(水)	靖国神社境内	※区主催 千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
	民踊大会	11/9(日)	いきいきプラザ一番町	
交 流	五城目町とのスポーツ交流 (少年野球)	7/26(土)～7/27(日)	秋田県五城目町	
体力測定	体力測定会	10/13(月・祝)	スポーツセンター	
ラジオ体操	夏期合同ラジオ体操会	7/22(火)～7/31(木)	区内6会場	ラジオ体操会連盟/高橋 ☎080-1117-1641
歩 こ う 会	みんな元気に歩こう会	4/6(日)	千代田区役所(出発)	
	ウォーキング in 千代田	11/3(月・祝)	千代田区役所(出発)	

●スポーツ教室・講習会

種目	事業名	日時	会場	問合せ
球 技	ゴルフ初心者講習会	6/2～8/4 毎週月曜日 (6/16、7/21を除く)	スポーツセンター	ゴルフ協会/大塚 ☎090-8506-2543
	キッズサッカーフェス	令和8年 2/11(水・祝)	スポーツセンター	サッカー協会 ☎5297-4270(事務局)
	テニス講習会(春季)	5/13～6/10 毎週火曜日 (予備日:6/17・24)	外濠公園総合グラウンド テニスコート	テニス協会/川崎 ☎090-1760-2354
	テニス講習会(秋季)	9/17～10/22 毎週水曜日 (予備日:10/29・11/5)		
	テニス講習会(冬季)	令和8年 2/12～3/12 毎週木曜日 (予備日:3/19・26)		
	卓球初心者講習会	10/27(月)～10/31(金)	スポーツセンター	卓球連盟/榎本 ☎080-1323-8089
	バドミントン初中級講習会	10/7～10/24 毎週火・金曜日	スポーツセンター	バドミントン協会/前川 ☎090-7715-4339
	ゲートボール講習会	4/12～5/10 毎週土曜日	西神田公園	ゲートボール協会/真鍋 ☎090-6878-2305
武 道	弓道初心者講習会	9/3～9/19 毎週水・金曜日	スポーツセンター	弓道連盟/高橋 ☎080-6318-8960
	空手道ジュニア講習会	6/7～6/28 毎週土曜日	スポーツセンター	空手道連盟/藤田 ☎090-9004-0351
	空手道初心者講習会	10/1～10/29 毎週水曜日		
	空手道審判講習会	令和8年 1/31(土)・3/14(土)		
	次世代指導者講習会(相撲)	令和7年4月～令和8年3月の 毎月第2土曜日	スポーツセンター	相撲連盟/荒木 ☎050-5307-9080
	初心者太極拳講習会	4/4(金)・4/18(金)・5/2(金)・5/16(金)・ 6/6(金)・6/20(金)	スポーツセンター	太極拳連盟/吉川 ☎090-1542-4776
	推手講習会・健康棒体操	4/13(日)・10/12(日)		
	簡化24式太極拳講習会	5/12(月)・26(月)		
	少林寺拳法初心者向け講習会	4/9(水)・6/11(水)・8/6(水)・10/8(水)・ 12/10(水)・令和8年2/4(水)	スポーツセンター	少林寺拳法協会/篠永 ☎090-4247-9821

種目	事業名	日時	会場	問合せ
	水泳講習会(1クール)	5/7～5/28 毎週水曜日	スポーツセンター	水泳連盟/安田 ☎080-1155-9915
	水泳講習会(2クール)	6/4～6/18 毎週水曜日		
	水泳講習会(3クール)	9/3～9/24 毎週水曜日		
	水泳講習会(4クール)	10/1～10/15 毎週水曜日		
	水泳講習会(スキルアップ)	4/9～4/23 毎週水曜日	神田さくら館	
	水泳講習会(スキルアップ)	令和8年 3/4～3/18 毎週水曜日	麴町小学校	
	子ども水泳教室(1期)	5/12～6/9 毎週月曜日	昌平童夢館	水泳連盟/斎藤 ☎090-3313-6019
	子ども水泳教室(2期)	6/16～7/14 毎週月曜日	麴町小学校	
	子ども水泳教室(3期)	6/19～7/17 毎週木曜日	ちよだパークサイドプラザ	
	子ども水泳教室(4期)	令和8年1/19～2/16 毎週月曜日	昌平童夢館	
スキー	菅平高原スキー講習会	令和8年 1/9(金)～1/12(月・祝)	菅平高原スキー場	スキー協会/寺沢 ☎080-5899-2354
	志賀高原スキー講習会	令和8年 2/20(金)～2/23(月・祝)	志賀高原スキー場	
	蔵王温泉スキー講習会	令和8年 3/5(木)～3/8(日)	山形県蔵王スキー場	
	ジュニアスキー講習会	令和8年 3/19(木)～3/22(日)	菅平高原スキー場	
その他	アーチェリー初心者講習会	6/4～6/20 毎週水・金曜日	スポーツセンター	アーチェリー協会/野崎 ☎090-1057-0066
	ラジオ体操講習会	7/12(土)	お茶の水小学校	ラジオ体操会連盟/高橋 ☎080-1117-1641
	ニュースポーツ講習会	6/15(日)	スポーツセンター	※区主催 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
	民謡講習会	4/4(金)・6/6(金)・7/4(金)	スポーツセンター	※区主催 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627

●スポーツセンター事業

※問い合わせ:スポーツセンター ☎3256-8444

種目	事業名	日時	回数	会場
エアロビクス	エアロビクス教室(Ⅰ期)	4/9～5/28 水曜日 10:00～11:15	各8回	多目的室
	エアロビクス教室(Ⅱ期)	10/8～11/26 水曜日 10:00～11:15		区内在住・在勤で 中学生を除く15歳以上 (各30名)
	エアロビクス教室(Ⅲ期)	令和8年 1/14～3/18 (1/21・2/11を除く) 水曜日 10:00～11:15		
体操	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅰ期)	4/9～6/11 水曜日 14:30～15:45	各10回	主競技場
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅱ期)	10/8～12/10 水曜日 14:30～15:45		区内在住・在勤で 中学生を除く15歳以上 (各15名)
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅲ期)	令和8年 1/14～3/18 (1/21・2/11を除く) 水曜日 14:30～15:45		リズムシェイプアップ 参加者同伴の 3歳以上の未就学児 (各15名)
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅰ期)	4/23～6/11 水曜日 16:00～17:00	各8回	主競技場 小学生(各30名)
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅱ期)	10/22～12/10 水曜日 16:00～17:00		
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅲ期)	令和8年 1/28～3/25 (2/11を除く) 水曜日 16:00～17:00		

種目	事業名	日時	回数	会場
ヨガ & ピラティス	やさしいヨガ 基本ポーズを中心に、流れるようにポーズを組み合わせ、有酸素効果も得ながら心身リフレッシュ	5/9～6/27 金曜日 18:15～19:15 10/10～11/28 金曜日 18:15～19:15	各8回	剣道場 中学生を除く15歳以上(各30名)
	はじめてのピラティス ゆっくりと体を動かし、姿勢を美しく、体の歪みを改善させ、体の中から若々しくシェイプアップ	8/21～10/9 木曜日 13:30～14:30 令和8年 1/29～3/19 木曜日 13:30～14:30	各8回	柔道場 中学生を除く15歳以上(各30名) 集会室C 中学生を除く15歳以上(各20名)
	はじめてのバレエエクササイズ バレエの基本練習から振り付けをして楽しく踊ろう	4/6～6/1 (5/4を除く) 日曜日 15:00～16:00 10/5～11/30 日曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上(各20名)
	たのしくフラダンス フラダンスの基本から振り付けをして楽しく踊ろう	9/28～11/16 日曜日 13:30～14:30 令和8年 1/11～3/1 日曜日 13:30～14:30	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上(各20名)
ダンス	バレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ・裸足で行うのが特徴	6/8～7/27 日曜日 15:00～16:00 12/7～1/25 日曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上(20名)
	たのしくジャズダンス ジャズダンスの基本から振り付けをして楽しく踊ろう	8/10～9/28 日曜日 17:30～18:30 令和8年 2/8～3/29 日曜日 17:30～18:30	各8回	多目的室 中学生を除く15歳以上(各20名)
	ダンスエクササイズ ダンスの要素を組み込んだエクササイズで楽しくシェイプアップ	9/5～10/24 金曜日 17:30～18:30 令和8年 1/30～3/27 金曜日 17:30～18:30	各8回	多目的室 中学生を除く15歳以上(各20名)
	キッズ・ダンス(幼児クラス)	4/8～6/10 (4/29・5/6を除く) 火曜日 15:00～16:00 6/17～8/12 (7/22を除く) 火曜日 15:00～16:00 8/26～10/28 (9/16・9/23を除く) 火曜日 15:00～16:00 11/4～12/23 火曜日 15:00～16:00 令和8年 1/27～3/17 火曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 4歳以上の未就学児(各15名)
	キッズ・ダンス(小学生クラス)	4/8～6/10 (4/29・5/6を除く) 火曜日 16:15～17:15 6/17～8/12 (7/22を除く) 火曜日 16:15～17:15 8/26～10/28 (9/16・9/23を除く) 火曜日 16:15～17:15 11/4～12/23 火曜日 16:15～17:15 令和8年 1/27～3/17 火曜日 16:15～17:15	各8回	スタジオ 小学生(各15名)

種目	事業名	日時	回数	会場
アクアピクス	お水でエクササイズ！ 水の中で行うエクササイズ！ 適度な負荷がかかる有酸素運動です。	12/5～12/26 金曜日 19:00～19:50	4回	プール 中学生を除く15歳以上 (15名)
	アクアピクス教室 水の中で行う有酸素運動です。 関節への負担を和らげ 楽しく水中運動を行います。	5/9～6/27 金曜日 18:30～19:30 10/3～11/21 金曜日 18:30～19:30	各8回	神田さくら館 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上(各30名)
水泳	成人水泳教室 ～ステップアップスイム～ ステップアップを目的とした教室です。	6/2～6/30 (6/16を除く) 月曜日 19:00～19:50 9/8～10/6 (9/15を除く) 月曜日 19:00～19:50 令和8年 3/2～3/30 (3/16を除く) 月曜日 19:00～19:50	各4回	プール クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる 中学生を除く15歳以上 (各15名)
	親子水泳教室 水の中で楽しく運動しながら 親子の絆を深めます。遊びを取り入れ、水なれと泳ぎの基礎を見につけます。	5/10～6/28 土曜日 9:10～10:00 10/4～11/22 土曜日 9:10～10:00 令和8年 1/10～2/28 土曜日 9:10～10:00	各8回	プール おむつが取れた 3歳以上の未就学児と その保護者 (各25組)
	小学生水泳教室 年齢・体力・能力に応じて 泳ぎの基礎を指導する。	5/10～6/28 土曜日 10:15～11:15 10/4～11/22 土曜日 10:15～11:15 令和8年 1/10～2/28 土曜日 10:15～11:15	各8回	プール 小学生(各30名)
卓球教室	卓球教室 ①入門・初心者クラス ②中級者クラス	4/7～5/26 (4/21・5/5・5/19を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 6/2～7/7 (6/16を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 7/14～9/1 (7/21・8/11・8/18を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 9/8～10/27 (9/15・10/13・10/20を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 12/1～令和8年1/26 (12/15・12/29・1/12・1/19を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 令和8年 2/2～3/23 (2/16・2/23・3/16を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	各5回	卓球場 中学生を除く15歳以上 (各8名)
介護予防教室	介護予防教室 ラララフィット	5/9～6/27 金曜日 13:30～14:30 7/18～9/5 金曜日 13:30～14:30 10/17～12/5 金曜日 13:30～14:30 令和8年1/9～3/6 (1/23を除く) 金曜日 13:30～14:30	各8回	多目的室 60歳以上 (各15名)

種目	事業名	日時	回数	会場
短期教室	短期苦手克服体操教室 (マット運動&跳び箱&鉄棒) ①幼児クラス ②小学生クラス	12/26(金)～12/28(日) ①9:00～10:20 ②10:40～12:00	各3回	集会室C ・4歳以上の未就学児 (30名) ・小学生(40名)
	短期小学生水泳教室 ～苦手克服～ 低学年クラス(1・2年生)	7/12～8/2 土曜日 9:00～9:50 8/23～9/13 土曜日 9:00～9:50	各4回	プール 小学生(各15名) ※低学年1・2年生
	短期小学生水泳教室 ～スキルアップ～ 高学年クラス(3～6年生)	7/12～8/2 土曜日 10:10～11:00 8/23～9/13 土曜日 10:10～11:00	各4回	プール 小学生(15名) ※高学年3～6年生
	※短期教室は各種目(マット運動・跳び箱・鉄棒・水泳)の苦手意識を克服する募集制教室です。			
運動向上教室	運動会必勝塾 かけっこ教室 (幼児クラス)	5/6(火・祝) 9:10～10:00 9/15(月・祝) 9:10～10:00	各1回	主競技場 ・4歳以上の未就学児 (30名) 卓球場 ・4歳以上の未就学児 (15名)
	運動会必勝塾 走り方教室 (小学生クラス)	5/6(火・祝) (2クラス実施) ①10:15～11:15 ②11:30～12:30 9/15(月・祝) (2クラス実施) ①10:15～11:15 ②11:30～12:30	各1回	主競技場 小学生(30名) 卓球場 小学生(20名)
週間プログラム	リズムエクササイズⅠ	毎週月曜日 10:00～11:00	通年	多目的室
	かんたんストレッチ	毎週火曜日 10:00～11:00	通年	剣道場
	かんたんピラティス	毎週火曜日 14:30～15:30	通年	
	ボディシェイプアップ	毎週火曜日 19:50～20:50	通年	多目的室
	リズムエクササイズⅡ	毎週水曜日 18:30～19:30	通年	第1・5：集会室C 第2・4：剣道場 第3：柔道場
	ヘルシー体操	毎週木曜日 10:00～11:00	通年	柔道場
	はつらつ体操	毎週木曜日 14:30～15:30	通年	多目的室
	リフレッシュ体操	毎週土曜日 14:15～15:30	通年	
	水中エクササイズ	毎週土曜日 15:00～15:45	通年	プール
	※週間プログラムは・事前予約が不要な自由参加型の体操教室です。 中学生を除く15歳以上が参加対象です。 祝日は休講となります。			

