

# 千代田区スポーツ事業予定表 令和8年度版



- 千代田区民体育大会
- 少年野球
- バレーボール
- 水泳
- 剣道
- 少林寺拳法
- 釣り
- 民踊
- 歩こう会
- 体操
- 短期教室

- 区民スポーツ大会
- テニス
- バドミントン
- ゴルフ
- 柔道
- 相撲
- クレール射撃
- スポーツ交流
- スキー
- ヨガ&ピラティス
- 運動向上教室

- パラスポーツ体験会
- ソフトテニス
- バスケットボール
- ゲートボール
- 空手道
- 弓道
- 共猟
- 体力測定
- ニュースポーツ
- ダンス
- 週間プログラム

- 軟式野球
- サッカー
- 卓球
- 陸上競技
- 太極拳
- アーチェリー
- 都民体育大会
- ラジオ体操
- エアロビクス
- アクアビクス

## 【注意事項】

※掲載情報は令和8年3月13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	10/4(日)予定	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)	6/7(日)	スポーツセンター	千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
ボウリング大会	6/28(日)	東京ドームボウリングセンター	
ソフトボール大会	5/10(日)・9/27(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	11/29(日)	スポーツセンター	
ドッチビー大会	令和9年 2/28(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	5/24(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
-------------	---------	--------------	----------------------------------

## ●パラスポーツ・eスポーツ体験会

★主催：千代田区

パラスポーツ・eスポーツ体験会は、パラ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
パラスポーツ・eスポーツ体験会	12/6(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：千代田区スポーツ協会またはスポーツ協会加盟団体

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、各団体にお問い合わせください。問合せ先の担当が変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	4/4(土)～8/30(日)	花小金井運動施設	軟式野球連盟/末石 ☎090-4062-9104
	秋季大会	9/5(土)～12/12(土)		
少年野球	春季大会	4/5(日)～4/29(水・祝)	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	8/2(日)～8/11(火・祝)		
	秋季大会	9/6(日)～9/22(火・祝)		
テニス	春季ダブルス大会	4/18(土)・4/19(日) (予備日：4/26(日))	猿江恩賜公園テニスコート (予備：外濠公園総合グラウンド)	テニス協会/川崎 ☎090-1760-2354
	団体親睦大会	7/11(土)・7/12(日)	有明テニスの森公園 インドアコート	
	秋季ダブルス大会	10/17(土)・10/18(日) (予備日：10/25(日))	有明テニスの森公園 砂入り人工芝 (予備：外濠公園総合グラウンド)	
	年齢別混合ダブルス大会	6/6(土)・6/7(日) (予備日：6/14(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歳ダブルス大会	11/21(土)・11/22(日)・ 11/28(土) (予備日：12/6(日))		
シングルス大会	令和9年 3/6(土)・3/7(日) ・3/13(土)・3/14(日) (予備日：3/21(日))			
ソフトテニス	春季大会	5/31(日)予定	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	10/18(日)		
	冬季大会	12/6(日)		

種目	事業名	日時	会場	問合せ
サッカー	少年部区民大会	11/1(日)	外濠公園総合グラウンド	サッカー協会/内山 ☎090-3217-7375
バレーボール	春季大会(9人制)	4/25(土)・4/26(日)	スポーツセンター	バレーボール連盟/五島 ☎090-7234-4188
	夏季大会(6人制)	7/25(土)・7/26(日)		
	秋季大会(6人制)	10/24(土)・10/25(日)		
	冬季大会(9人制)	令和9年 1/23(土)・1/24(日)		
	区長杯	6/28(日)		バレーボール連盟/興石 ☎090-5540-7223
	秋季ママさん大会	11/22(日)		
バドミントン	中高生Ⅰ部大会	4/12(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	8/23(日)		
	中高生チーム戦大会	令和9年 2/14(日)		
	春季大会	4/29(水・祝)		
	秋季大会	9/5(土)・9/6(日)		
	男子チーム戦大会	5/31(日)・10/3(土)		
	女子チーム戦大会	7/4(土)・11/28(土)		
バスケットボール	夏季ミニバスケットボール大会	7/5(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9年2/23(火・祝)		
	シニアバスケットボール大会	7/18(土)		
	バスケットボール大会	令和9年 1/10(日)・1/31(日) ・2/7(日)・2/13(土)・2/20(土)		
卓球	前期リーグ戦卓球大会	5/30(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9年 1/30(土)		
	卓球新人優勝大会兼優勝者大会	6/14(日)		
	千代田区オープン卓球大会(個人戦)	11/1(日)		
	千代田区ペアマッチ卓球大会	7/20(月・祝)		
	卓球選手権大会(ダブルス)	9/23(水・祝)		
	卓球選手権大会(シングルス)	11/23(月・祝)		
	中学・高校選手権大会	12/23(水)		
会長旗争奪卓球チーム大会	12/12(土)			
水泳	区民水泳競技大会	9/27(日)	スポーツセンター	水泳連盟/丸山 ☎090-8848-3686 水泳連盟/田中 ☎090-1824-7164
	ジュニア水泳競技大会	11/23(月・祝)		
ゴルフ	区民ゴルフ大会	4/8(水)	常陽カントリークラブ	ゴルフ協会/山田 ☎090-2434-5501
	秋季ゴルフ大会	11/18(水)		

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	5/23(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	11/3(火・祝)		
	ゲートボール協会 会長杯	12/13(日)		
陸上競技	陸上選手権大会	4/12(日)	江戸川区陸上競技場	陸上競技協会/菅谷 ☎090-4846-4780
	小学生駅伝大会	10/11(日)予定	早稲田通り	
	内濠周回駅伝大会	令和9年 2/11(木・祝)	皇居内濠	
剣道	剣道大会	7/12(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	9/13(日)		
	剣道優勝大会	10/11(日)		
柔道	柔道大会	10/11(日)	講道館	柔道会/中嶋 ☎090-8432-9201
空手道	空手道選手権大会	4/5(日)	スポーツセンター	空手道連盟/佐藤 ☎090-6199-3334
太極拳	交流大会	9/27(日)	スポーツセンター	太極拳連盟/大場 ☎03-5997-3046
少林寺拳法	少林寺拳法大会	12/13(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	5/24(日)	スポーツセンター	相撲連盟/荒木 ☎050-5307-9080
弓道	弓道大会	4/11(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	11/3(火・祝)	スポーツセンター	アーチェリー協会/吉田 ☎080-5126-2057
釣り	第1回白ぎす釣り大会	5/24(日)	東京湾	釣友連盟/林 ☎090-7221-1402
	第2回白ぎす釣り大会	6/21(日)		
	はげ釣り大会	9/13(日)・12/13(日)	木更津港周辺・深川周り	
クレー射撃	春季射撃会	4/18(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(水・祝)		
	新年射撃会	令和9年 3/13(土)		
共 獵	共獵大会	12/6(日)	茨城県石岡市	狩獵連盟/浜田 ☎090-2166-5668

	事業名	日時	会場	問合せ
★東京都スポーツ大会	春季大会	開会式 5/10(日)	東京体育館ほか	スポーツ協会 ☎3252-3636
	夏季大会(水泳競技)	未定(7月)	未定	
	夏季大会(ゴルフ競技)	未定(10月)	未定	
	冬季大会(スキー競技会)	未定(令和9年2月～3月)	未定	
	冬季大会(駅伝競走)	未定(令和9年2月～3月)	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	納涼民謡の集い	7/13(月)～7/16(木)	靖国神社境内	※区主催 千代田区 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627
	民謡大会	11/8(日)	いきいきプラザ一番町	
交 流	嬭恋村とのスポーツ交流 (少年野球)	未定(7月～8月)	群馬県嬭恋村	ラジオ体操会連盟/高橋 ☎080-1117-1641
体力測定	体力測定会	10/12(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	7/21(火)～7/28(火)	区内6会場	
歩 こ う 会	みんな元気に歩こう会	4/5(日)	千代田区役所(出発)	ラジオ体操会連盟/高橋 ☎080-1117-1641
	ウォーキング in 千代田	11/1(日)	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	6/1～8/3 毎週月曜日 (6/15、7/20を除く)	スポーツセンター	ゴルフ協会/田熊 ☎090-8729-1556
	少年サッカーイベント	7/25(土)	外濠公園総合グラウンド	サッカー協会/内山 ☎090-3217-7375
	テニス講習会(春季)	5/12～6/9 毎週火曜日 (予備日:6/16・6/23)	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 毎週木曜日 (10/1を除く、予備日:10/29・11/5)		
	テニス講習会(冬季)	令和9年 2/3～3/3 毎週水曜日 (予備日:3/10・3/17)		
	卓球初心者講習会	未定	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	10/13～10/30 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	4/11～5/9 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	9/2～9/18 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	6/6～7/4 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	10/7～11/4 毎週水曜日		
	空手道審判講習会	令和9年 2/13(土)・3/13(土)		
	次世代区相撲指導員講習	令和8年4月～令和9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	4/8(水)・4/22(水)・5/13(水)・5/27(水)・ 6/10(水)・6/24(水)・10/7(水)・10/14(水)・ 10/21(水)・10/28(水)	スポーツセンター	太極拳連盟/大場 ☎03-5997-3046
	推手講習会・健康棒体操	4/12(日)・11/8(日)		
	簡化24式太極拳講習会	6/5(金)・6/12(金)		
	少林寺拳法初心者向け講習会	4/8(水)・6/10(水)・8/5(水)・10/7(水)・ 12/9(水)・令和9年2/10(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	水泳講習会(1クール)	5/13～5/27 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)	6/3～6/24 毎週水曜日			
	水泳講習会(3クール)	9/2～9/16 毎週水曜日			
	水泳講習会(4クール)	9/30～10/21 毎週水曜日			
	水泳講習会(スキルアップ)	4/8～4/22 毎週水曜日	神田さくら館		
	水泳講習会(スキルアップ)	令和9年 3/3～3/17 毎週水曜日	麴町小学校		
	子ども水泳教室(1期)	5/11～6/8 毎週月曜日	麴町小学校		水泳連盟/斎藤 ☎090-3313-6019
	子ども水泳教室(2期)	6/15～7/13 毎週月曜日	麴町小学校		
	子ども水泳教室(3期)	6/18～7/16 毎週木曜日	ちよだパークサイドプラザ		水泳連盟/小川 ☎080-3477-5474
子ども水泳教室(4期)	11/5～12/3 毎週木曜日	麴町小学校	水泳連盟/斎藤 ☎090-3313-6019		
スキー	菅平高原スキー講習会	令和9年 1/8(金)～1/11(月・祝)	菅平高原スキー場	スキー協会/尼子 ☎080-5517-2165	
	志賀高原スキー講習会	令和9年 2/19(金)～2/22(月)	志賀高原スキー場		
	蔵王温泉スキー講習会	令和9年 3/4(木)～3/7(日)	山形県蔵王スキー場		
	ジュニアスキー講習会	令和9年 3/19(金)～3/22(月・振休)	菅平高原スキー場		
その他	アーチェリー初心者講習会	6/3～6/19 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	7/4(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	5/17(日)	スポーツセンター	※区主催 生涯学習・スポーツ課 ☎5211-3627	
	民踊講習会	4/3(金)・6/5(金)・7/3(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)	4/8～6/10 (4/29・5/6を除く) 水曜日 10:00～11:15	各8回	多目的室  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(Ⅱ期)	10/7～11/25 水曜日 10:00～11:15		
	エアロビクス教室(Ⅲ期)	令和9年 1/13～3/10 (1/20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)	4/8～6/24 (4/29・5/6を除く) 水曜日 14:30～15:45	各10回	主競技場  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 参加者同伴の 3歳以上の未就学児 (各15名)
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅱ期)	10/7～12/9 水曜日 14:30～15:45		
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅲ期)	令和9年 1/13～3/24 (1/20を除く) 水曜日 14:30～15:45		
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅰ期)	4/22～6/24 (4/29・5/6を除く) 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)	10/21～12/9 水曜日 16:00～17:00		
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅲ期)	令和9年 1/27～3/17 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	5/8～6/26 金曜日 18:30～19:30 ..... 10/9～11/27 金曜日 18:30～19:30	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	8/20～10/15 (9/24を除く) 木曜日 15:30～16:30 ..... 令和9年 1/28～3/25 木曜日 15:30～16:30	各8回	柔道場 中学生を除く15歳以上 (各30名)
ダンス	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	4/5～5/31 (5/3を除く) 日曜日 15:00～16:00 ..... 10/4～11/22 日曜日 15:00～16:00	各8回	第3集会室 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	6/14～8/2 日曜日 13:30～14:30 ..... 令和9年 1/10～2/28 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15名)
	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	6/7～7/26 日曜日 15:00～16:00 ..... 12/6～令和9年 1/31 日曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (15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	8/2～9/27 (8/9を除く) 日曜日 15:00～16:00 ..... 令和9年 2/7～3/28 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15名)
	キッズ・ダンス(幼児クラス)	4/7～6/2 火曜日 15:00～16:00 ..... 6/9～8/4 (7/21を除く) 火曜日 15:00～16:00 ..... 8/18～10/20 (9/1・9/22を除く) 火曜日 15:00～16:00 ..... 10/27～12/22 (11/3を除く) 火曜日 15:00～16:00 ..... 令和9年 1/12～3/16 (1/19・2/23を除く) 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)	4/7～6/2 火曜日 16:15～17:15 ..... 6/9～8/4 (7/21を除く) 火曜日 16:15～17:15 ..... 8/18～10/20 (9/1・9/22を除く) 火曜日 16:15～17:15 ..... 10/27～12/22 (11/3を除く) 火曜日 16:15～17:15 ..... 令和9年 1/12～3/16 (1/19・2/23を除く) 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
アクアビクス	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。	令和9年 1/8～3/19 金曜日 18:00～18:50	10回	プール 中学生を除く15歳以上 (15名)
	アクアビクス教室 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。	5/8～6/26 金曜日 18:30～19:30 10/2～11/20 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。	6/1～6/29 (6/15を除く) 月曜日 19:00～19:50 9/7～10/5 (9/21を除く) 月曜日 19:00～19:50 11/30～12/28 (12/21を除く) 月曜日 19:00～19:50 令和9年 2/8～3/8 (2/15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。	5/9～6/20 土曜日 9:10～10:00 10/10～11/28 土曜日 9:10～10:00 令和9年 1/9～2/27 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。	5/9～6/20 土曜日 10:15～11:15 10/10～11/28 土曜日 10:15～11:15 令和9年 1/9～2/27 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	4/6～5/25 (4/20・5/4・5/18を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 6/1～7/6 (6/15を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 7/13～8/24 (7/20・8/17を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 9/7～10/26 (9/21・10/12・10/19を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 11/2～12/14 (11/16・11/23を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 令和9年 1/4～2/22 (1/11・1/18・2/15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)

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(土) ①9:00~10:30 ②11:00~12:30	1回	主競技場 ・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)	7/4~8/8 土曜日 9:00~9:50 8/22~9/26 土曜日 9:00~9:50	各6回	プール 小学生(各20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)	7/4~8/8 土曜日 10:10~11:00 8/22~9/26 土曜日 10:10~11:00	各6回	プール 小学生(各20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)	5/5(火・祝) 9:10~10:00 9/21(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 (20名)
	運動会必勝塾 走り方教室 (小学生クラス)	5/5(火・祝)(2クラス実施) ①10:15~11:15 ②11:30~12:30 9/21(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 10:00~10:50	通年	多目的室
	かんたんストレッチ	毎週火曜日 10:00~10:50	通年	剣道場
	かんたんピラティス	毎週火曜日 14:30~15:20	通年	
	ボディシェイプアップ	毎週火曜日 19:50~20:40	通年	多目的室
	リズムエクササイズ II	毎週水曜日 18:30~19:20	通年	スタジアム
	ヘルシー体操	毎週木曜日 10:00~10:50	通年	柔道場
	はつらつ体操	毎週木曜日 14:30~15:20	通年	多目的室
	リフレッシュ体操	毎週土曜日 14:15~15:15	通年	集会室C
	水中エクササイズ	毎週土曜日 14:00~14:50	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。			

**千代田区立スポーツセンター**  
〒101-0047  
千代田区内神田2-1-8  
TEL3256-8444 FAX5256-6706  
休館日: 第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日~1月3日)

**千代田区スポーツ協会(平日の10:00~18:30まで)**  
〒101-0047  
千代田区内神田2-1-8 スポーツセンター5F  
TEL3252-3636 FAX3252-3939  
休業日: 土・日曜日、祝日、スポーツセンター休館日

**交通手段**

JR/神田駅(西口) 徒歩5分  
東京メトロ/大手町駅(A2出口) 徒歩5分

