

スポーツクラブの  
Web入会はこちら！  
(武道学園を除く)



サークルに入会希望の方は、入会前に  
必ずスポーツクラブへご連絡ください

あなたが今知りたい情報を  
すばやくGET!

富山市スポーツ協会  
LINE公式アカウント  
が便利です!

LINE友だち登録  
よろしくお願いします!



フェイスブック、インスタグラムでも  
情報発信中!



# Active+Book

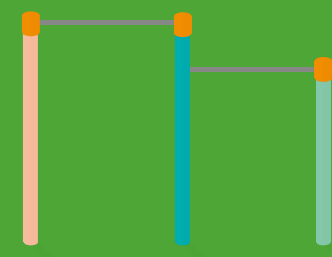
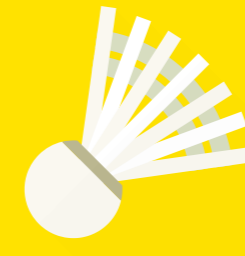
アクティブブック

2026.4~2027.3

スポーツクラブ・  
教室プログラム案内

受講者 &  
会員  
募集中!

7



公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局  
〒939-2798 富山市婦中町速星 754 ( 婦中行政サービスセンター 2F )  
TEL 076-432-1117  
URL <https://www.taikyou-toyama.or.jp>

公益財団法人  
富山市  
スポーツ協会



女性ヘルシーセミナー（富山市スポーツ協会 事務局）  
★その他セミナー



遊悠元気塾（富山市スポーツ協会 事務局）  
★スポーツセミナー



こども運動指導者講習会（富山市スポーツ協会 事務局）  
★講習会

## Contents ●プログラム紹介

<b>1 東富山スポーツクラブ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●富山市東富山体育館／</li> <li>●富山市東富山運動広場 庭球場</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	3
<b>2 2000年スポーツクラブ</b>	●富山市 2000年体育館	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	6
<b>3 みなみスポーツクラブ</b>	●富山市富山南総合公園体育文化センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	8
<b>4 武道学園</b>	●県営富山武道館／●北部錬成館／●水橋錬成館	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	10
<b>5 スポールおおやまクラブ</b>	●富山市大山総合体育センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	12
<b>6 アルペンスポーツクラブ</b>	●富山市民球場 アルペンスタジアム	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	13
<b>7 YAKIYAMAスポーツクラブ</b>	●アイザックススポーツドーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	15
<b>8 富山市スポーツ協会 事務局</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スクール</li> <li>レッスン</li> <li>セミナー</li> <li>チャンプ</li> <li>サークル</li> </ul>	17
<b>●体成分測定会</b> 18			
<b>●おやこで運動あそび ●こども運動あそび</b> 19			
<b>●ウォーキングイベント / ウォーキングイベント Map</b> 20			
<b>●ニュースポーツ道具貸し出し</b> 22			
<b>●スポーツ指導員派遣</b> 23			

### スポーツクラブでできること

#### ★スクール

通年または期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えます。受講する場合は、各スポーツクラブへの入会が必要です。

#### ★チャンプ

各種目のより高いレベルの技術を学び、選手を目指します。

#### ★レッスン

開催時にお越しただければ受講できます。（定員がある場合は先着順）

#### ★サークル

指導者はおらず、種目ごとに仲間が集まり自主的にスポーツを楽しみます。各スポーツクラブへの入会が必要です。

#### ★セミナー（講習会）

短期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えます。

### スポーツクラブのWeb入会はこちら！

（武道学園を除く）



サークルに入会希望の方は、入会前に必ずスポーツクラブへご連絡ください

## 1 東富山スポーツクラブ

富山市東富山体育館  
富山市東富山運動広場 庭球場

富山市東富山体育館		
所在地	富山市米田 16 番地 2	
電話番号	076-438-7500	
クラブ受付時間	月曜日～金曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日、年末年始（12月28日～1月4日）はお休みです	
入会のご案内	申込方法	Webからお申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替（インターネットバンキングまたはWeb口座）※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで

※ Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。（別途費用がかかります。）

### ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ジュニア卓球	卓球の基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	月	17:45～19:00	年36回	25	1,800円/月
2	キッズスポーツA	基本的な動きを楽しく身につけます。	年中・年長	金	15:50～16:40	年36回	25	1,800円/月
3	キッズスポーツB(木)	運動あそびを通して総合的に運動能力を高め体力アップを目指します。	小学1～3年生	木	17:30～18:30	年36回	25	1,800円/月
4	キッズスポーツB(金)		小学1～3年生	金	17:30～18:30	年36回	25	1,800円/月

### ★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	20	1,800円/月
2	リズム体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	一般	水	9:30～11:00	年36回	50	1,800円/月
3	健康体操	ストレッチで身体をほぐし音楽に合わせて身体を動かします。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,800円/月
4	卓球	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	木	9:00～11:00	年36回	35	1,800円/月
5	フレッシュテニス	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年36回	30	1,800円/月
6	ヘルシースポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップを図ります。	一般	金	13:00～15:00	年36回	30	1,800円/月

### ★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	中高年の体調を整えるやさしい運動です。	おおむね60歳以上	火	13:30～15:00	年36回	25	1,800円/月

★サークル

No.	種目名	曜日	時間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会費 ※2
					男	女					
1	多種目	月	9:00～11:00	60～80代	0	21	★	★		★	800円/月
2	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	50～80代	11	15	★	★		★	
3		月	13:00～15:00	50～80代	7	10	★	★		★	
4		水	11:00～13:00	50～80代	10	19	★	★		★	
5		水	19:00～21:00	60～80代	6	10	★	★		★	
6		木	9:00～11:00	60～80代	7	8		★		★	
7		金	11:00～13:00	50～80代	2	18	★			★	
8		金	19:00～21:00	50～80代	9	10		★		★	
9		バスケットボール	水・土	17:00～19:00	中学生	0	20		★	★	
10	ミニバスケットボール	土	19:00～21:00	小学3～6年生	15	20	★	★	★	★	600円/月

※1 2026.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	日時	受講料	申込方法
1	夜のヨガ	これからヨガを始めたい方を対象にゼロからヨガを学びます。	一般	5～6月 (5回) 9・10月 (5回)	5,500円 5,500円	●窓口にて事前申込み ●ホームページから申込み
2	つつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけ、それぞれの目標に向けてチャレンジします。	小学1・2年生	7月 (3回) 13:30～14:30	3,300円	●ホームページから申込み
3	キッズつつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけます。	年中・年長	10～11月 (5回) 土曜 13:30～14:20	5,500円	●ホームページから申込み



キッズスポーツ A ★スクール

太極拳 ★スクール

遊悠元氣塾 ★スクール

富山市東富山運動広場 庭球場

所在地	富山市米田 45 番地 1
電話番号	076-438-7500 (富山市東富山体育館)



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ジュニアテニス	テニスの基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	火	17:30～19:00	春期・秋期各10回	25	6,000円/期

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	テニス (火)	基礎技術の習得とゲームを通してテニスを楽しみます。	一般	火	9:30～11:00	春期・秋期各10回	30	6,000円/期
2	テニス (土)		一般	土	9:30～11:00	春期・秋期各10回	30	6,000円/期

★サークル

No.	種目名	曜日	時間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会費 ※2
					男	女					
1	テニス ※12～2月休み	日	9:00～13:00	20～60代	21	12	★	★	★	800円/月	
	火・木	19:00～21:00									

※1 2026.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。



ジュニア卓球 ★スクール

キッズスポーツ B ★スクール

健康体操 ★スクール



夜のヨガ ★セミナー

つつぼう ★セミナー

ジュニアテニス ★スクール

会場	富山市2000年体育館（富山市天正寺1400番地）	
電話番号	090-1587-4525	
クラブ受付時間	月曜日～金曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日、年末年始（12月28日～1月4日）はお休みです	
入会のご案内	申込方法	Webから申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替（インターネットバンキングまたはWeb口座）※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで

※ Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。（別途費用がかかります。）

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	キッズスポーツA	運動あそびを通して運動の基礎となる身体づくり、運動が好きになることを目指します。	年中・年長	水	15:30～16:20	年36回	25	1,800円/月
2	キッズスポーツB		年中・年長	金	15:30～16:20	年36回	25	1,800円/月
3	ジュニアスポーツ	運動あそびを通して総合的に運動能力を高め体力アップを目指します。	小学1・2年生	水	17:30～18:30	年36回	25	1,800円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	50	1,800円/月
2	エアロビクス	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	火	13:30～15:00	年36回	60	1,800円/月
3	フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,800円/月
4	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00	年36回	30	1,800円/月

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	中高年ヘルシースポーツ	ストレッチ体操や軽スポーツで初心者の方でも気軽に参加できます。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	50	1,800円/月
2	リズム体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	おおむね60歳以上	木	15:15～16:30	年36回	40	1,800円/月



エアロビクス ★スクール



カロリング ★サークル



ジュニアボールチャレンジセミナー ★セミナー

★サークル

No.	種目名	曜日	時間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会費 ※2
					男	女					
1	卓球	月・水	9:00～11:00	50～80代	9	14		★		★	800円/月
2		月・金	9:00～11:00	40～80代	11	5		★	★	★	
3	ラージボール卓球	火	11:00～13:00	60～80代	7	8	★	★		★	
		木	15:00～17:00								
4	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	60～80代	8	12	★			★	
		金	9:00～11:00								
5		月	13:00～15:00	50～80代	0	16		★			
6		木	11:00～13:00								
7	火	15:00～17:00	50～80代	6	10	★					
8	木	11:00～13:00	60～70代	3	10				★		
9	ビーチボール	金	13:00～15:00	40～70代	4	14				★	
10		月・金	11:00～13:00	40～60代	0	17		★		★	
11		月・金	11:00～13:00	30～60代	0	20		★		★	
12		水	11:00～13:00	30～80代	0	14		★			
13	水	11:00～13:00	50～70代	0	8	★	★		★		
14	水	11:00～13:00	30～60代	2	13		★		★		
	金	11:00～13:00	60～80代	0	16		★		★		
15	バドミントン	木	11:00～13:00	30～80代	0	13		★		★	
16	カロリング	水	9:00～13:00	50～70代	8	7	★		★		
17	バスケットボール(3×3)	金	19:00～21:00	10～60代	17	5		★		★	

※1 2026.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	日時	受講料	申込方法
1	てつぼう	必要な基本動作を身につけ、目標に向けてチャレンジします。	年長	2月下旬(3日間) 13:30～14:30	3,300円	●ホームページから申込み
2			小学1年生	2月下旬(3日間) 15:00～16:00		
3	ジュニアボールチャレンジセミナー	ボールを転がす・つく・投げる・キャッチなどボールの基本動作を学びます。	小学1・2年生	10月～11月(5回) 16:40～17:40	5,500円	
4			小学3・4年生	10月～11月(5回) 17:50～18:50		
5	コンディショニング(春)	足裏ツボやリンパマッサージで全身のコンディショニングを行います。	一般	4月～6月 隔週月曜日(8回) 19:30～20:30	8,800円	
6	コンディショニング(夏)			7月～9月 隔週月曜日(8回) 19:30～20:30		
7	コンディショニング(秋)			10月～12月 隔週月曜日(8回) 19:30～20:30		

### 3 みなみスポーツクラブ 富山市富山南総合公園体育文化センター

会場	富山市富山南総合公園体育文化センター（富山市友杉 1097 番地）	
電話番号	090-7156-3312	
クラブ受付時間	月曜日～金曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日、年末年始（12月28日～1月4日）はお休みです	
入会のご案内	申込方法	Webから申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替（インターネットバンキングまたはWeb口座）※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで



※ Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。（別途費用がかかります。）

#### ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	キッズカンフー	決まった一連の動作（型）を行い、敏捷性・柔軟性などを鍛えます。相手と戦うことはしません。	小学1～中学生	火	17:30～19:00	年36回	25	1,800円/月
2	キッズスポーツ	運動あそびを通して、基礎運動能力を養います。	小学1～6年生	水	17:30～18:30	年36回	25	1,800円/月
3	キッズテニス	楽しくテニスの基礎を身につけます。	小学1～6年生	木	17:30～19:00	年36回	20	2,400円/月

#### ★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	初級テニス	各ショットや動作などの基本を習得します。	一般	金	9:30～11:00	年36回	25	2,400円/月
2	火曜テニス	基本ショットを習得した方が、よりテニスを楽しむ為、技術を磨きます。	一般	火	9:30～11:00	年36回	25	2,400円/月
3	水曜テニス	基本ショットを習得した方が、様々な応用ショットの習得などワンランク上のレベルを目指します。	一般	水	9:30～11:00	年36回	25	2,400円/月
4	フレッシュテニス	初心者、経験者問わず、フレッシュテニスを楽しみます。	一般	火	11:00～12:30	年36回	25	1,800円/月
5	卓球	初心者、経験者問わず、卓球を楽しみます。	一般	火	13:00～15:00	年36回	25	1,800円/月
6	ヘルシースポーツ	軽スポーツを通して健康づくり、仲間づくりを行います。	一般	木	9:30～11:00	年36回	25	1,800円/月
7	ゆるゆるエクササイズ	これから運動を始めた方を対象に簡単な筋トレや有酸素運動を楽しみます。	一般女性	木	19:30～20:30	年36回	25	1,800円/月
8	ヨガ	心と体、気を調和させ身体の調子を整えます。	一般	金	19:00～20:30	年36回	30	2,400円/月

#### ★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高めます。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	25	1,800円/月

### ★サークル

No.	種目名	曜日	時間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会費 ※2
					男	女					
1	卓球	月	11:00～13:00	60～70代	4	10		★		★	800円/月 大人2,800円/年 小人1,200円/年 2,700円/月
2		月	13:00～15:00	60～80代	4	5		★		★	
3		火	11:00～13:00	60～70代	4	6		★		★	
4		木	11:00～13:00	60～80代	6	6		★		★	
5	バドミントン	火	19:00～21:00	30～70代	11	0		★		★	
6		水	11:00～13:00	40～80代	3	7	★	★		★	
7		金	11:00～13:00	50～80代	7	8		★		★	
8	フレッシュテニス	金	13:00～15:00	20～80代	0	31		★	★	★	
9		水	11:00～13:00	60～80代	4	6		★		★	
10		水	13:00～15:00	50～80代	4	6		★		★	
11	木	13:00～15:00	50～70代	3	11		★		★		
12	バスケットボール	月	19:00～21:00	30～40代	7	0		★			
13	吹き矢	火	19:00～21:00	10～70代	5	2		★	★	★	
14	ハンドボール	水	19:00～21:00	20～30代	0	9		★	★	★	
15	ビーチボール	木	19:00～21:00	20～60代	9	11	★	★	★	★	
16	車椅子バスケットボール	木	19:00～21:00	10～70代	15	3	★	★	★		
17	テニス	月～金	13:00～17:00	50～80代	19	13		★		★	

※1 2026.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

### ★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	日時	受講料	申込方法
1	てつぼう	基本動作を身につけ、それぞれの目標に向けてチャレンジします。	小学1～3年生	7月28,29,30日(3日間) 13:30～14:30	3,300円	●ホームページから申込み
2	初めてのテニス	ラケットの持ち方から基本のフォームと簡単なルールを習得し、ゲームができるよう目指します。	一般	春期: 4～7月 秋期: 8～11月 冬期: 11～3月 各10回 月曜 9:30～11:00	11,000円/期	
3	硬式テニスピンポイントレッスン	ボレー・サーブ・バックハンドストロークを各コースごとに分け、苦手なショットを集中的に学びます。	中学生以上	7月(3コース) 9:30～10:50及び 11:00～12:20	一般1,200円/1コース 中学生500円/1コース	
4	初めての太極拳	太極拳の基礎を学び、ゆったりと体を動かします。	一般	春期: 5～6月 秋期: 9～10月 各5回 火曜 9:30～11:00	5,500円/期	
5	リフレッシュエクササイズ	運動が苦手な方でも取り組める呼吸を意識した運動で、ボディメンテナンスをを行います。	一般	春期: 5～6月 秋期: 9～10月 各5回 水曜 9:30～11:00	5,500円/期	



キッズテニス ★スクール



リフレッシュエクササイズ ★セミナー



スポーツ吹き矢 ★サークル

# 4 武道学園

武道学園本部 / 県営富山武道館  
 武道学園北部支部 / 北部錬成館  
 武道学園水橋支部 / 水橋錬成館

武道学園 本部 (県営富山武道館)		
会場	県営富山武道館 (富山市牛島町2番10号)	
電話番号	076-431-0170	
休館日	毎週火曜日 (祝日は開館) ※火曜日が祝日の場合は翌平日 (祝日を除く次の平日) 年末年始 (12月29日～1月3日)	
開館時間	平日 … 9:00～21:30 日曜・休日 … 9:00～17:00	
入会のご案内	申込方法	窓口にてお申し込み
	受講料	スクール チャンプ 現金 (4ヶ月分前納)
	申込期日	入会する月の前月末日まで



## ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ちびっこ柔道	柔道を楽しく体験します。	年少～年長	金	17:30～18:30	年36回	30	2,300円/月
2	ちびっこ剣道	剣道を楽しく体験します。	年少～年長	木	17:30～18:30	年36回	30	2,300円/月
3	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	18:00～20:00	週2回	70	3,000円/月
4	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	17:30～19:00	週2回	70	3,000円/月
5	キッズスポーツ (年中・年長)	色々な動きや遊びを通して運動の基礎となる身体をつくり、運動が好きになることを目指します。	年中・年長	月	16:00～17:00	年36回	各10	2,700円/月

## ★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ヨガ	アーサナ (体位)・呼吸法・瞑想を行い、心身共に健康な身体を目指します。	一般	金	10:30～12:00	年36回	20	2,300円/月
2	リフレッシュYOGA	呼吸と動きを合わせ、若々しい身体と心を保ちます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	30	2,700円/月

## ★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾 (高齢者)	呼吸、ストレッチ体操、筋トレ等楽しく身体を動かして元気を高めます。	おおむね60歳以上	金	13:30～15:00	年36回	30	2,700円/月



ちびっこ柔道 ★スクール

少年少女剣道 ★スクール

遊悠元気塾 ★スクール


## ★チャンプ ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女柔道 上級	柔道の技術の向上を目指します。	小学生	月	17:30～19:00	週1回	30	1,300円/月
2	少年少女剣道 上級	剣道の技術の向上を目指します。	小学生	月 木	17:30～19:00 18:30～20:00	週2回	30	2,500円/月
3	中学柔道	柔道の技術の向上を目指します。	中学生	水金	19:30～21:00	週2回	30	3,000円/月
4	中学剣道	剣道の技術の向上を目指します。	中学生	月 金	18:30～20:00 19:30～21:00	週2回	30	3,000円/月

## ★レッスン

No.	レッスン名	内容	曜日	時間	料金
1	子連れでヨガ	お子様連れでできるヨガです。ママ友同士から親子でも気軽に楽しめます。	月	10:30～11:30	600円/回 ※回数券あり
2	整体YOGA I	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	月	13:30～14:30	
3	季節のYOGA	東洋の整体観を取り入れ、1年を通して快適に過ごせる身体づくりを行います。	水	10:30～11:30	
4	整体YOGA II	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	木	10:30～11:30	


武道学園 北部支部 (北部錬成館)	
会場	北部錬成館 (富山市高島町2丁目11番47号)
電話番号	076-431-0170 (本部)



## ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	火・木	18:30～20:00	週2回	40	2,500円/月
2	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	火・金	18:00～20:00	週2回	40	2,500円/月

武道学園 水橋支部 (水橋錬成館)	
会場	水橋錬成館 (富山市水橋辻ケ堂129番地1)
電話番号	076-431-0170 (本部)



## ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	木 土 日	19:30～20:30 14:00～15:30 9:30～10:30	週3回	40	2,500円/月

## 5 スポールおおやまクラブ 富山市大山総合体育センター

会場	富山市大山総合体育センター（富山市花崎 386 番地）	
電話番号	076-483-0059	
休館日	月曜日（休日を除く）、年末年始（12月28日～1月4日）	
開館時間	平日…9:00～21:00 日曜・休日…9:00～17:00	
入会のご案内	申込方法	Webから申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替（インターネットバンキングまたはWeb口座）※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで



※ Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。（別途費用がかかります。）

### ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	たのしいキッズスポーツ	楽しく体を動かしながら基本的な動きを身につけます。	年中・年長	土	9:30～10:20	年36回	25	1,800円/月
2	がんばるキッズスポーツ	色々な運動を通して、基礎運動能力を楽しく養います。	小学1～3年生	土	10:40～11:40	年36回	25	1,800円/月

### ★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ソフトエアロ & ヨガ	簡単な有酸素運動とヨガで柔軟なからだと心をつくります。	一般	火	9:40～10:40	年36回	25	1,800円/月
2	整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションと共に心身のバランスを整えます。	一般	火	19:30～20:30	年36回	20	1,800円/月
3	トランポピクス(水)	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	水	19:30～20:30	年36回	20	1,800円/月
4	メンテナンスヨガ	呼吸とからだを連動させ、全身の調子を整えます。	一般	木	19:30～20:30	年36回	20	1,800円/月
5	やさしいヨガ	呼吸を意識しリラックスしながらヨガを楽しみます。	一般	金	13:00～14:00	年36回	25	1,800円/月
6	金曜太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	金	19:15～20:45	年36回	20	1,800円/月
7	トランポピクス(土)	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	土	9:50～10:50	年36回	20	1,800円/月
8	はじめての太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	土	13:30～15:00	年36回	20	1,800円/月
9	エアロピクス & ピラティス	有酸素運動とコアの筋肉を鍛えます。	一般	土	19:20～20:30	年36回	20	1,800円/月
10	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使用し体幹を鍛え、身体のバランスを整えます。	一般	土	13:40～14:40	年36回	20	1,800円/月



がんばるキッズスポーツ ★スクール

いきいきストレッチ体操 ★スクール

スクエアステップセミナー ★セミナー

### ★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	いきいきストレッチ体操	ストレッチでからだをほぐし、ボールなどを使って色々な運動をします。	50歳以上	木	14:00～15:00	年36回	20	1,800円/月
2	遊悠元気塾	簡単な運動で心とからだを元気にします。	おおむね60歳以上	金	9:40～11:00	年36回	20	1,800円/月

### ★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	日時	受講料	申込方法
1	新しい歩行エクササイズ「スクエアステップセミナー」	専用マットを使って様々なステップを楽しく安全に行うエクササイズです。	一般	春期：4～7月(8回) 秋期：9～12月(8回)	5,800円/期	●ホームページから申込み
2	朝ヨガ	ヨガで姿勢・呼吸を整え、心と体のリフレッシュをはかります。	一般	1期：4～7月(8回) 2期：8～11月(8回)	5,800円/期	
3	体質改善ヨガ	ヨガを通じて心と体をほぐし、しなやかで整った体質をめざします。	一般	1期：4～7月(8回) 2期：8～11月(8回)	5,800円/期	

## 6 アルペンスポーツクラブ 富山市民球場

会場	富山市民球場（富山市下飯野 30 番地 1）	
電話番号	076-451-0900	
休館日	年末年始（12月28日～1月4日）	
開館時間	9:00～21:00	
入会のご案内	申込方法	Webから申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替（インターネットバンキングまたはWeb口座）※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで



※ Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。（別途費用がかかります。）

### ★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	キッズダンス	初心者の方でも丁寧に指導します。ヒット曲に合わせて楽しく踊ります。	小学2～6年生	土	14:00～15:00	年36回	25	2,400円/月
2	少年少女野球教室	学年を分けてレベルに合わせ、野球を楽しみながら基礎を習得します。	小学1・2年生	日	9:30～11:00	年36回	20	2,400円/月
			小学3・4年生	日	11:15～12:45	年36回	20	2,400円/月

★チャンプ ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	アルペンズ	少年少女野球教室で野球の基礎を習得し、楽しみながらワンランク上の技術向上を目指します。	指導者推薦 (小学2～6年生)	水	18:30～20:30	年140回程度	35	3,800円/月
				土日	13:00～17:00			
2	中学女子野球スクール	野球の技術と知識の習得を目指します。	中学1～3年生 (女子)	火木	18:30～20:30	年140回程度	20	3,800円/月
				日	9:00～12:00			

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	小学女子野球セミナー	楽しみながら野球の基礎を学びます。	小学1～4年生 (女子)	2月～3月(6回) 土曜 15:30～17:00	7,000円	●ホームページから申込み

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	エンジョイシェイプ	簡単なエアロピクスと心身を整えるヨガを毎週交互に行います。	一般	月	10:00～11:00	年36回	35	2,400円/月
2	かんたんヨガ	体をしっかりほぐし歪みを取り、簡単なポーズで心身を和らげます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	35	2,400円/月
3	やさしいパワーヨガ	呼吸に合わせて動き代謝を高め、心身共に美しいスタイルをつくります。	一般	火	19:00～20:00	年36回	35	2,400円/月
4	ソフトエアロビックダンス	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操です。	一般	水	10:00～11:30	年36回	35	2,400円/月
5	リフレッシュピラティス(水)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	水	13:30～14:30	年36回	35	2,400円/月
6	ピロキシング	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせた高エネルギーのインターバルトレーニングです。	一般	水	19:30～20:30	年36回	35	2,400円/月
7	太極拳	力を抜いて緩やかに動き、強く、しなやかな体をつくります。	一般	木	10:00～11:30	年36回	25	2,400円/月
8	エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて楽しく体を動かし、体の歪みを改善します。	一般	木	19:30～20:30	年36回	35	2,400円/月
9	やわやわピクス	リズムに合わせて全身をほぐし、マットを使って体を整えます。	一般	金	9:30～10:30	年36回	35	2,400円/月
10	リフレッシュピラティス(金)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	金	13:30～14:30	年36回	35	2,400円/月
11	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏みながら、パンチを繰り出す全身エクササイズです。	一般	金	19:30～20:30	年36回	35	2,400円/月
12	リラックスヨガA	初心者でも安心。朝一番のヨガでリラックスし、心と身体を整えます。	一般	土	9:30～10:30	年36回	35	2,400円/月
13	リラックスヨガB		一般	土	10:45～11:45	年36回	35	2,400円/月



少年少女野球教室 ★スクール

やわやわピクス ★スクール

ボクシングスリム ★スクール

7 YAKIYAMAスポーツクラブ アイザックスポーツドーム

会 場	アイザックスポーツドーム (富山市八木山 84 番地)	
電話番号	080-2956-3483	
クラブ受付時間	月曜日～金曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日、年末年始(12月28日～1月4日)はお休みです	
入会のご案内	申込方法	Web から申し込み
	受講料	クレジットカード決済または口座振替(インターネットバンキングまたはWeb口座) ※当月払い
	申込期日	入会する月の前月末日まで

Web 申込ができない方は、窓口にてお手続きできます。(別途費用がかかります。)

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	キッズスポーツⅠ	運動あそびで基本的な動きを身につけます。	年中・年長	火	16:50～17:40	年36回	25	1,800円/月
2	キッズスポーツⅡ		小学1・2年生	火	18:00～18:50	年36回	25	1,800円/月
3	ジュニアランニング	走るための基礎を学びます。	小学3～6年生	火	18:00～18:50	年36回	15	1,800円/月
4	新体操	新体操の基礎を楽しく学びます。	小学生女子	水	17:30～18:30	年36回	25	1,800円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	整えかんたんエクササイズ	有酸素運動とコンディショニングを行い、身体を整えます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	25	1,800円/月
2	やさしいヨガ	初めてでも大丈夫です。心と体を調和します。	一般	水	9:50～10:50	年36回	20	1,800円/月
3	太極拳	ゆるやかな動きで体幹を鍛えます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	12	1,800円/月
4	やさしいからだ塾	軽い運動とフットケアを中心に行います。	一般	水	15:15～16:15	年36回	25	1,800円/月

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気を高めます。	おおむね60歳以上	木	9:30～11:00	年36回	15	1,800円/月

★サークル

No.	種目名	曜日	時間	主な年齢層	登録者数※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会費※2
					男	女					
1	バドミントン	火	11:00～13:00	40～70代	0	17	★	★	★	★	800円/月
2	ランニング※3	練習会場、日時は別途ご案内		一般30～60代	4月から活動開始		★	★	★	★	800円/月
3	新体操	金・日 (日曜は年10回)	金：17:00～19:00 日：13:00～17:00	10代			★	★			600円/月

※1 2026.1現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。  
 ※3 月1回(金曜日) 19:15～20:45 アイザックススポーツドームでスペシャルクリニックがあります。

★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	時期	受講料	申込方法
1	ボール運動あそび	ボール運動の基本動作や操作する力を身に付けます。	小学1・2年生	5～6月(5回)	5,500円	●ホームページから申込み
2	ちびっこサッカー	サッカーの基本動作を通して運動の楽しさを体験します。	①年中 ②年長	6～7月(2回)	2,000円	
3	孫と遊ぼう!手作り用具で運動あそび	使用する用具を手作りしてから楽しく運動します。	小学1～4年生と祖父母	8月(2回)	大人700円/回 小人500円/回	
4	ゆるやかフィットセミナー	筋トレ・ストレッチ・ヨガなどを行い、体力づくりをします。	一般	9～11月(10回)	7,300円	
5	ちびっこ新体操	新体操の楽しさを体験します。	年中・年長	10～11月(6回)	5,500円	
6	パークゴルフ(初級)	屋内グラウンドの簡易コースでパークゴルフの基本を学びます。	おおむね50歳以上	1～3月(9回)	7,800円	
7	春休みかけっこ	走るための基礎を学びます。	①小学1・2年生 ②小学3・4年生 ③小学5・6年生	春休み(1回)	1,100円	



新体操 ★スクール



ちびっこサッカー ★セミナー



ゆるやかフィットセミナー ★セミナー

8 富山市スポーツ協会 事務局

所在地	富山市婦中町速星754(婦中行政サービスセンター2F)	
電話番号	076-432-1117	
休館日	土、日、祝日、年末年始(12月28日～1月4日)	
開館時間	平日…午前8時30分～午後5時15分	
各申込方法	富山市スポーツ協会ホームページ、LINEにて案内いたします。富山市スポーツ協会ホームページからお申込みください。	

★スポーツセミナー(水橋会館)

No.	セミナー名	内容	対象	曜日	時間	日時	受講料
1	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	火	9:30～11:00	1期:5～7月 2期:9～11月 3期:1～3月 各期10回	6,000円/期
2	ほぐしヨガ	身体の調子を整えます。	一般	水	10:30～11:30		
3	親子体操	遊びを通して身体を動かし、親子でふれあいます。	2歳半から3歳児とその親※1	木	10:00～11:00		
4	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の気力を高めます。	おおむね60歳以上	金	9:30～11:00		

※1 登録した保護者の方のみ参加できます。

★講習会(体育文化センター)

No.	講習会名	内容	会場	開催月
1	高齢期の健康体力づくり指導者講習会	高齢者の運動指導を行っている人を対象に、運動指導の理解や知識を深めます。	体育文化センター	7月
			体育文化センター	11月
2	こども運動指導者講習会	子どもの運動指導者を対象に、プレイリーダーについて理解を深めます。	体育文化センター	11月
3	ウォーキングサポーター講習会	ウォーキングイベントでの同行や誘導の、基礎的な知識を身に付けます。	体育文化センター	11月
4	ジュニアアスリート指導者研修会	ジュニア選手の競技力向上のため、ジュニア期に必要な栄養に関する知識を深めます。	体育文化センター	1月
5	ウォーキングリーダー養成講習会	地域やスポーツクラブ等での指導やウォーキングイベントの企画等が行える知識を身に付けます。	体育文化センター	2月

★その他セミナー

(体育文化センター・八尾スポーツアリーナ・まちなかアリーナ)

No.	セミナー名	内容	会場	開催月
1	スマイル元気セミナー	体成分測定を行い自分の身体の変化に興味関心を高め、自ら運動する習慣を身につけます。	八尾スポーツアリーナ	上期
			まちなかアリーナ	下期
2	女性ヘルシーセミナー	働き盛り世代の女性を対象に、健康で美しい身体づくりを目指します。(運動・栄養講座・昼食あり)	体育文化センター	5～7月(3回)
3	ジュニアアスリートコンディショニングセミナー	ジュニア選手のパフォーマンス向上及び日常的に自分の体のコンディショニングを整える方法を学びます。	体育文化センター	11月

## 体成分測定会

自分の体型、筋肉量、体脂肪量が分かる!体成分測定で自分のからだ、生活習慣を見直してみませんか?

\\ 詳細はこちら /



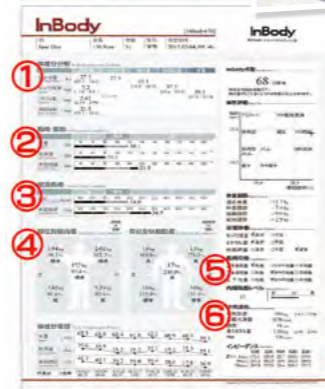
測定日	会場	測定時間	測定場所	問合せ先
4月	11日(土)	9:00~16:00	1階ロビー	483-0059
	22日(水)	9:00~16:00	本部席	451-0900
5月	14日(木)	9:00~11:30	第一研修室	434-4844
	22日(金)	10:00~15:00	1階玄関前ホール	090-7156-3312
6月	7日(日)	9:00~15:30	測定室	090-1587-4525
	17日(水)	9:00~15:00	会議室	438-7500
7月	9日(木)	9:00~11:30	第一研修室	434-4844
	15日(水)	9:00~17:00	会議室	080-2956-3483
8月	2日(日)	9:00~15:00	1階ロビー	455-1222
	20日(木)	9:00~12:00	ミーティングルーム	431-0170
9月	18日(金)	9:00~16:00	本部席	451-0900
	28日(月)	9:00~15:30	測定室	090-1587-4525
10月	3日(土)	9:00~16:00	1階ロビー	483-0059
11月	6日(金)	10:00~15:00	1階玄関前ホール	090-7156-3312
	14日(土)	9:00~15:00	1階ロビー	455-1222
12月	14日(月)	9:00~15:00	会議室	438-7500
令和9年1月	15日(金)	9:00~17:00	会議室	080-2956-3483
	18日(月)	9:00~15:30	測定室	090-1587-4525
2月	2日(火)	9:00~11:30	第一研修室	434-4844
	18日(木)	9:00~12:00	ミーティングルーム	431-0170
3月	10日(水)	9:00~16:00	本部席	451-0900
	13日(土)	9:00~12:00	研修室	457-2311
定期測定 ※ 令和8年5月から	八尾スポーツアリーナ	月曜日(祝日は除く) 9:00~12:00 13:00~19:00	1階ロビー	455-1222

★測定は小学生以上で100円です。(ただし身長110cm以上) ★測定時間等は変更する場合があります。  
★体成分測定会の詳細は各施設にお問合せください。 ※測定日は右上QRコードをご確認ください。

### 体成分測定でなにがわかるの?

体脂肪はもちろん、体のどこに脂肪が多いか、筋肉がついているのかなど、身体のバランスがわかります。見た目ではわからない内臓脂肪もわかります!

- ①体成分分析 水分量・タンパク質・ミネラル量、体脂肪量がわかる!
- ②筋肉・脂肪 体重の中身、筋肉量と脂肪量がわかる!
- ③肥満指標 BMI・体脂肪率がわかる!
- ④部位別筋肉量と脂肪量 右腕、左腕、右脚、左脚、体幹の筋肉量、脂肪量がわかる!
- ⑤内臓脂肪レベル あなたの内臓脂肪レベルは大丈夫?
- ⑥研究項目 骨格筋量や基礎代謝量など、細かく分析できる!



## おやこで運動あそび

\\ 詳細はこちら /



遊びだから楽しい!もっと動きたくなる!運動が好きになる!

開催日	時間	会場	対象	定員
5月 17日(日)	9:30~10:45	アイザックススポーツドーム	小学1・2年生	20組40名
6月 14日(日)	9:30~10:30	県営富山武道館	年中・年長	15組30名
7月 12日(日)	10:00~11:00	体育文化センター	年中・年長	20組40名
9月 27日(日)	9:30~10:30	東富山体育館	年中・年長	20組40名
10月 25日(日)	9:30~10:45	花木体育センター	小学1・2年生	15組30名
11月 23日(月祝)	10:00~11:15	市民球場	小学1・2年生	20組40名
12月 6日(日)	10:00~11:00	大山総合体育センター	年中・年長	15組30名
令和9年2月 27日(土)	9:30~10:30	八尾スポーツアリーナ	年中・年長	20組40名
3月 14日(日)	9:30~10:30	2000年体育館	小学1・2年生	20組40名

※参加料は1組600円です。  
※保護者1名・お子さま1名でお申込みください。(保護者1名でのごきょうだい複数名のお申込みは不可)  
※イベントの詳細は、開催日の約1か月前に当協会ホームページに掲載いたします。  
※開催日等、変更となる場合があります。



## 子ども運動あそび

子ども同士で運動あそびを行います♪ボールやフープを使った遊び、鬼ごっこ。みんながいるから遊びのバリエーションが広がる!

開催日	会場	対象	詳細は当協会ホームページにてお知らせ
6月 21日(日)	体育文化センター	年中・年長・小学1・2年生	●詳細は当協会ホームページにてお知らせ
令和9年2月 13日(土)	まちなかアリーナ		

### 運動あそびってなに?



子ども達が遊び感覚で楽しみながらからだを動かせる、それが運動あそびです。「からだを動かすのって楽しい!」「運動が好き!」そんな子ども達を増やしたいと思っています。プログラムには、遊びながら運動能力を伸ばす**コーディネーショントレーニング**も取り入れています。



# 令和8年度 ウォーキングイベント!

詳細はこちら



開催日	イベント名	距離 [km]	定員	問合せ先 / TEL
4月	5日(日) さくらウォーク 2026	5~	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	12日(日) 春爛漫神通回廊ウォーク	5	50	みなみスポーツクラブ 090-7156-3312
	16日(木) 塩の千本桜お花見ウォーク	9	50	YAKIYAMAスポーツクラブ 080-2956-3483
5月	10日(日) 海沿いと四方ウォーク	8.5	50	東富山体育館 438-7500
	17日(日) 雄山神社と常西用水ウォーク	10	50	大山総合体育センター 483-0059
	26日(火) ウォーキングで YOGA(春)	5	30	県営富山武道館 431-0170
6月	6日(土) 水橋のミュージアムをめぐるウォーク	9	50	市民球場 451-0900
	14日(日) 八尾おわら坂の町ウォーク	5	50	八尾スポーツアリーナ 455-1222
	28日(日) 富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク	9	50	2000年スポーツクラブ 090-1587-4525
9月	6日(日) YAKIYAMAウォーク&フットボール	3.5	50	YAKIYAMAスポーツクラブ 080-2956-3483
	13日(日) 立山山麓ウォーク	5.5	50	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	19日(土) 秋の山田を楽しむウォーク	6	50	野外教育活動センター 457-2311
	27日(日) 立山連峰パノラマウォーク	7	50	大山総合体育センター 483-0059
10月	6日(火) 橋をめぐるウォーク(秋)	5	30	県営富山武道館 431-0170
	12日(月祝) 呉羽丘陵ウォーク	2~	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	18日(日) 住友運河と馬場公園を巡るウォーク	8	50	東富山体育館 438-7500
	25日(日) 婦中ふるさと自然公園ウォーク	5	50	八尾スポーツアリーナ 455-1222
11月	8日(日) 赤門ふれあいウォーク	7	50	2000年スポーツクラブ 090-1587-4525
	15日(日) 紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウォーク	9	50	市民球場 451-0900
12月	6日(日) 富山まちなかウォーク	5	50	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
令和9年1月	31日(日) 山田かんじきウォーク	2	25	野外教育活動センター 457-2311
3月	14日(日) 芽吹きウォーク	7	50	みなみスポーツクラブ 090-7156-3312

イラストのイベントは  
ノルディック・ウォーキングイベントを同時開催します。

- ★参加料は小学生以上 300 円  
(「さくらウォーク 2026」「立山山麓ウォーク」「呉羽丘陵ウォーク」は除く)
- ★イベントの詳細は、開催日の約 1 か月前に当協会ホームページに掲載いたします。
- ★事前申込が必要です。定員のないイベントは当日受付もできます。
- ★距離・日程等、変更となる場合があります。

お申込みは  
ホームページまたはお電話で

- ・募集開始は開催日の約 1 か月前です
- ・詳細は問合せ先へお電話ください

## 令和8年度 ウォーキングイベント! Map



イラストのイベントは  
ノルディック・ウォーキングイベントを同時開催します。



## ニュースポーツ道具を貸出します!

若者男女問わず大人から子どもまで気軽に楽しめるスポーツです。地域の仲間づくり、健康づくりにぜひ、ご活用ください!

ルールがわからなくても大丈夫! スポーツ指導員が派遣指導を行います。



### 屋外スポーツ

#### 1 グラウンド・ゴルフ



芝生広場やグラウンドで、ゴルフのように専用のホールポストに入るまでの打数を競います。

#### 2 パークゴルフ



芝生広場などで、決められたホールでカップに入るまでの打数を競います。

#### 3 ターゲット・バードゴルフ



ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールを、パラソル型ネットホールに入れるまでの打数を競います。

#### 4 モルック



芝生広場などで、モルックを投げ数字の入ったスキップルを倒し、得点を競います。

#### 5 ノルディックポール



運動負荷を調節することができ、年齢や性別を問わず、体力に自信のない方でも自分のペースで楽しめます。

### 屋内スポーツ

#### 6 ペタンク (屋内)



室内でピュット(目標球)にボールをどれだけ近づけるかを競います。

#### 7 シャッフルボード



専用コートで、先端が二股になった棒で円盤を押し出すようにシュートし得点を競います。

#### 8 キンボール



3チームで対戦し、直径122cmのボールを床に落とさないように得点を競います。

#### 9 フレッシュテニス



バドミントンコートで、スポンジボールを使い、手軽にテニスを楽しめます。

#### 10 カローリング



室内フロアで、ジェットローラーをポイントゾーンにめがけて投げ合い、得点を競います。

#### 11 スティックリング



専用シートで、ポイントゾーンめがけてスティックでパックを打ち出し得点を競います。

#### 12 スポーツチャンバラ



エアソフト剣を持ちアクリル製の面をつけて、個人や団体での合戦を行います。

#### 13 ポッチャ



ジャックボール(目標球)めがけてボールを投げたり転がしたりして、どれだけ近づけるかを競います。

#### 14 ディスコン



表裏が赤色・青色のディスクを投げ、ポイント(目標)にどれだけ近づけられるかを競います。

#### 15 ふらば〜る



不規則に弾むボールを、ネット越しにワンバウンドでバレーボールのように打ち合います。

#### 16 ストラックアウト



ディスクを投げ狙った数字パネルを打ち抜くゲームです。

#### 17 フライングディスク (アキュラシー)



5mもしくは7mの位置からディスクを10枚投げ、何枚通るか競います。

料金表・申込方法



お申込はこちら!

用具貸出についてのお問合せ

北部プール  
TEL 076-438-5601



## スポーツ指導員を派遣します!

専門の技術・資格を持った当協会のスポーツ指導員がスポーツや運動指導をいたします。地域で実施している教室や講座、企業の健康経営にぜひ、ご活用ください!



### 主なスポーツ指導員派遣プログラム

#### 中高齢者の体力づくり



いつまでも健康で生きがいのある日常生活を送れるよう、体力の維持・向上を目的に筋トレやストレッチなどの健康体操を行います。

##### ●呼吸法、筋カトレーニング、ストレッチング

参加者の年代に合った呼吸法、筋カトレーニング、ストレッチングのプログラムを実践します。

##### ●コンディショニング

リセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組合せ、筋肉を調整し本来の体の動きを取り戻し、良い状態をめざす体づくりの方法です。

#### 子どもの体力づくり



楽しく体を動かし多様な動きを身につけるプログラムを行います。コーディネーショントレーニングを取り入れたプログラムや、親子で行う活動もおおすすめです!

##### ●こども運動あそび、おやこ運動あそび

##### ●コーディネーショントレーニング

運動が好きになる! 運動能力を伸ばすトレーニングです。運動神経って何? を科学的に分析し、7つに分類された能力を遊び感覚の運動で伸ばします。身体を巧みに動かせる、センスが良い動きができる、そんな子ども達を増やしませんか? 例えば…鬼ごっこ、けんけんば、平均台、手押し相撲、ボールキャッチ、フープ遊びなどを色々なバリエーションで行います!

#### レクリエーションスポーツ (ニュースポーツ)



子どもから高齢者まで、幅広い世代で体力レベルを問わず体験できます。地域で定期的に活動できるよう、設営やルールの講習も行います。

##### ●種目 P22 をご覧ください。

※用具は指導員が持っています(別途用具料金がかかります)

#### 体成分測定



体成分を測定し、結果の説明を行います。定期的に測定することで身体の変化をモニタリングし、運動指導を行います。

※別途、測定料 2,000 円が必要です。

※定員 20 名程度

指導料 (対象区分により異なります)

各種プログラム 指導員 1 名 1 回 約 90 分  
非営利団体 5,000 円  
その他の団体 9,000 円

申込方法

お申込はこちら!



派遣指導員についてのお問合せ

富山市スポーツ協会 事務局  
TEL 076-432-1117