

スポーツクラブ富山 (☎444-4649) 会場:市総合体育館(湊入船町)

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料		
キッズ・ジュニアコース										
1	親子体操	遊びを通して体を動かす	2歳半~3歳児とその親	火	9:45~10:45	年36回	18組	月2,400円		
2	キッズスポーツA	運動遊びを通して、運動が好きになることを目指す	年中・年長	火	15:55~16:45	年30回	各5人	月2,000円		
3			年中	水	15:40~16:30		5人			
4			年少	木	15:55~16:45		9人			
5	キッズスポーツB	運動や遊びを通して、運動能力を養う	小学1~3年生	月	16:00~17:00	年36回	6人	月2,400円		
6				水	16:40~17:40	年30回	7人	月2,000円		
7	シニアキッズスポーツ	いろいろなスポーツを経験する	小学4~6年生	水	17:40~18:55	年30回	6人	月2,000円		
8	Jr.バドミントン初級	バドミントンの基本技術	小学3~6年生	水・金	17:15~19:00	年60回	11人	月4,000円		
9	新体操初級A	リボン・ボール・フープなどの基礎	小学1・2年生(女子)	火	17:20~18:30	年36回	11人	月2,500円		
10	新体操初級B						小学3・4年生(女子)		5人	
11	Jr.新体操(中学生)	大会出場を目指す	中学生女子(初心者)	火・木	金19:00~21:00	年100回	10人	月6,700円		
12	体操	マットや跳び箱など、器械体操の基礎	小学1~3年生	月	17:00~18:00	年36回	8人	月3,000円		
13	トランポリンA	空中でのバランス感覚を養う	小学1~3年生	月	17:10~18:00	年36回	7人	月2,400円		
14	Jr.ヒップホップダンスA	基本ステップやリズムの取り方	小学2年~中学生	月	16:45~17:45	年36回	6人	月2,500円		
15	キッズダンスA	リズム感や柔軟性、基礎体力向上	年中・年長	木	16:00~16:50	年36回	18人	月3,000円		
16	キッズダンスB						小学1~3年生		17:00~17:50	18人
17	バスケットボール Jr.	基礎体力、基礎技術の習得	小学3~6年生	火・木	17:30~19:00	年72回	16人	月4,800円		
18	チャレンジスポーツ	いろいろな競技種目を体験	小学3~5年生	火	17:45~19:00	年36回	18人	月3,000円		
中高年健康づくりコース										
19	フレッシュスポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップ	おおむね40歳以上	火	13:20~14:50	年30回	10人	月2,000円		
20	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気を高める	おおむね60歳以上	水	9:30~11:00	年30回	13人	月2,000円		
21				木			12人			
22				金	11:00~12:30		5人			
23	はつらつ体操	ストレッチ体操で健康・体力アップ		金	9:30~11:00	年30回	11人	月2,000円		
24	シルバー体操	ストレッチやリズム運動で健康な体を目指す		火		年36回	7人	月2,400円		
一般コース										
25	楽々スポーツ	軽スポーツを通して総合的な体力向上	一般	木	13:20~14:50	年30回	5人	月2,000円		
26	卓球(経験者)	技術の向上を図りゲーム		木	13:00~15:00	年36回	8人	月2,400円		
27	太極拳入門	初心者のためのコース		木	19:00~20:00	年40回	7人	月3,000円		
28	健康体操	なじみの曲で動き、ストレッチで身体をほぐす		火	13:20~14:50	年30回	11人	月2,000円		
29	フォークダンス	世界のフォークダンス		水	9:30~11:00	年30回	14人	月2,000円		
30	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操		木		年36回	10人	月2,400円		
31	バドミントン	基礎技術を学びゲーム		金	9:00~11:00	年30回	7人	月2,000円		
32	フレッシュテニス(夜)			月	19:15~21:00	年36回	17人	月2,400円		
33	ボクシング入門			ボクシングの基本	火・木	19:00~21:00	年80回	13人	月5,400円	
34	美ボディ&シェイプ	美しい身体づくり		一般女性	月	11:00~12:00	年36回	12人	月2,400円	
セミナー ※1期あたり10~15回の短期コースです。										
35	姿勢美人レッスン	美しい姿勢で歩く習慣を身に付ける		一般	月	15:10~16:10	10回/期	18人	6,000円/期	
36	ピロキシング	ピラティスとボクシングにダンスを組み合わせたエクササイズ			月	19:00~20:00		18人		
37	ボディメイク	ヨガ・エアロ・コンディショニングなど			月	20:15~21:00		18人		
38	らくらくウォーキング	景色を楽しみながら歩く	火		14:00~15:45	30人		3,000円/期		
39	はじめてのヨガA	ゼロからヨガを始める	火		19:10~20:00	18人		6,000円/期		
40	はじめてのヨガB		火		20:10~21:00	18人				
41	ゆるっとヨガ	ヨガの動きで体の中からリフレッシュ	水		13:05~13:50	18人				
42	からだバランス	バランスボールで、使わない筋肉を刺激	木		10:00~10:45	18人				
43	弓道(昼)	所作から射まで基礎を習得	高校生以上		木	9:00~11:00		15回/期	20人	12,000円/期
44	弓道(夜)				木	19:00~21:00			20人	

申込方法

◆キッズ・ジュニアコース、中高年健康づくりコース、一般コース

3月15日(水)(必着)までに、往復はがきに右の記載例のとおり必要事項を記入して、「スポーツクラブ富山 スクール」係(〒930-0805 湊入船町12-1)へ。

※入会金2,000円が別途必要。

※応募多数の場合抽選。結果は返信用はがきでお知らせします。

※往復はがき以外での申し込みは無効です。

※往復はがき1枚につき、1教室、1人の申し込みとなります。

◆セミナー

3月22日(水)までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。

<返信の表面>

〒□□□ □□□□

・郵便番号
・住所
・参加者氏名
※参加者が未成年の場合、保護者氏名も記入。

<往信の裏面>

- ①希望の教室名
- ②参加者氏名、ふりがな
- ③性別
- ④学年、年齢
※幼児の場合は、年少・年中・年長。
- ⑤電話番号
(日中の連絡先)
- ⑥スポーツクラブ富山
会員の方は会員番号

往復はがきの記載例

東富山スポーツクラブ(☎438-7500) 会場:No.1~8東富山体育館(米田)、No.9東富山運動広場(米田)

申込方法▶3月15日(水)までに、No.1~8は電話で、東富山体育館(☎438-7500)へ、No.9は電話で、東富山運動広場(☎437-9911)へ(いずれも応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	ジュニア卓球	基礎を楽しく学ぶ(初心者対象)	小学3~6年生	月	17:45~19:00	年36回	12人	月1,500円
2	キッズスポーツ	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年中・年長	金	15:45~16:45		15人	
3	健康体操	ストレッチで体を温め、なじみの曲で踊る	一般	水	13:30~15:00		14人	
4	卓球	基礎技術の習得とゲームを楽しむ		木	9:00~11:00		6人	
5	フレッシュテニス	基本技術を学び、ゲームを楽しむ		金	9:00~11:00		7人	
6	ヘルシースポーツ	軽スポーツで楽しく体を動かす	一般	金	13:00~15:00		11人	
7	遊悠元気塾	中高年の体調を整えるやさしい運動	おおむね60歳以上	火	13:30~15:00		8人	
8	ウォーキング	施設周辺の公園などを楽しく歩く	一般	木	10:00~11:30	年20回	14人	3,000円/10回
9	ジュニアテニス	基本を楽しく学ぶ(初心者対象)	小学3~6年生	火	17:30~19:00		13人	5,000円/10回

2000年スポーツクラブ(☎420-2000) 会場:2000年体育館(天正寺)

申込方法▶3月15日(水)17:00までに、電話で、2000年スポーツクラブへ(応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	太極拳	これから始める方にも易しい太極拳	一般	火	9:30~11:00	年36回	6人	月1,500円
2	フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊る		水	13:30~15:00		14人	
3	ヘルシースポーツ	軽スポーツで楽しく体を動かす		木	9:30~11:00		6人	
4	中高年ヘルシースポーツ	体操や軽スポーツなど初心者でも気軽にできる運動	木	13:30~15:00	7人			
5	キッズスポーツA	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年中・年長	水	15:30~16:20		13人	
6	キッズスポーツB						23人	

みなみスポーツクラブ(☎429-5695) 会場:体育文化センター(友杉)

申込方法▶3月15日(水)17:00までに、電話で、みなみスポーツクラブへ(応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	中級テニス	各ショットや動作などの向上	一般	火	9:30~11:00	年36回	10人	月2,000円
2	卓球	基礎を楽しく学ぶ		火	13:00~15:00		5人	月1,500円
3	一般テニス	応用ショットの習得などワンランク上を目指す		水	9:30~11:00		9人	月2,000円
4	民謡体操	県内の民謡を中心に踊る		水	11:00~12:30		16人	月1,500円
5	ヘルシースポーツ	軽スポーツで楽しく体を動かす		木	9:30~11:00		5人	月1,500円
6	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高める	おおむね60歳以上	木	13:30~15:00	8人	月1,500円	
7	ウォーキング	市内の公園周辺などを楽しく歩く	一般	木	13:30~15:00	年20回	10人	3,000円/10回
8	ゆるゆるエクササイズ	簡単な筋トレや有酸素運動で楽しく体を動かす	一般女性	木	19:30~20:30	年36回	25人	月1,500円
9	初級テニス	各ショットや動作などの基本を習得	一般	金	9:30~11:00		7人	月2,000円
10	ヨガ	心と体を調和させ、体の調子を整える		金	19:00~20:30		19人	月2,000円
11	キッズカンフー	力強く、スピード感のある動作を身に付ける	小・中学生	火	17:30~19:00		8人	月1,500円
12	キッズスポーツ	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	小学1・2年生	水	17:30~18:30		11人	月1,500円
13	キッズテニス	楽しくテニスの基礎を身に付ける	小学生	木	17:30~19:00	11人	月2,000円	

アルペンスポーツクラブ(☎451-0900) 会場:市民球場(下飯野)

申込方法▶3月15日(水)17:00までに、電話で、アルペンスポーツクラブへ(応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	エンジョイシェイプ	簡単なエアロビクスと心身を整えるヨガ	一般	月	10:00~11:00	年36回	5人	月2,000円
2	かんたんヨガ	簡単なポーズで心身を和らげる		月	19:30~20:30		5人	
3	ソフトエアロビックダンス	誰でもできる易しいダンスとストレッチ		水	10:00~11:30		7人	
4	リフレッシュピラティス	インナーマッスルを鍛え、しなやかな体を目指す		水	13:30~14:30		14人	
5				金			8人	
6	エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて体を動かし、体のゆがみを改善		木	19:30~20:30		12人	
7	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏み、パンチを繰り出す		金	19:30~20:30		8人	
8	キッズダンス	ヒット曲に合わせて、楽しく踊る	小学2~6年生	土	13:30~14:30	11人		
9	少年少女野球教室	野球を楽しみながら基礎を習得	小学1・2年生	日	9:30~11:00	11人		
			小学3・4年生	11:15~12:45	15人			

市体育協会 スポーツ教室 会場:東富山温水プール(米田) ☎438-5601

申込方法▶3月13日(月)10:00から、3カ月分の受講料を持参の上、直接、東富山温水プールへ(申込順)。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	エンジョイアクアウォーク	水中ウォーキングやゲームを楽しむ	おおむね60歳以上	金	10:00~10:50	年36回	5人	月1,500円

18ページにも教室紹介があります。

スポーツクラブ・教室 会員募集

水橋身体スポーツクラブ (☎478-4951) 会場: 勤労身体障害者体育センター(水橋畠等)

申込方法▶ No. 1～5は3月11日(出)17:00までに、電話で、水橋身体スポーツクラブ(勤労身体障害者体育センター内)へ(応募多数の場合抽選)。No. 6・7は4月1日(出)～15日(出)に、市体育協会ホームページから申し込んでください。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	リズム体操	音楽に合わせて楽しく体を動かす	一般	火	9:30～11:00	年36回	3人	月1,500円
2	ヘルシースポーツ	軽スポーツで楽しく体を動かす		木	9:30～11:00		11人	
3	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気を高める	おおむね60歳以上	金	9:30～11:00		10人	
4	キッズスポーツA	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年少～小学6年生	土	9:00～10:15		25人	
5	キッズスポーツB			10:30～11:45	25人			
6	ジュニアヒップホップ	曲に合わせて楽しく踊る(初心者向け)	小学生	金	17:00～18:00	10回/期	15人	5,000円/期
7	ほぐしヨガ	身体のゆがみを整え毎日を元気に	一般	木	13:00～14:00		20人	

スポールおおやまクラブ (☎483-0059) 会場: 大山総合体育センター(花崎)

申込方法▶ 3月11日(出)17:00までに、電話で、スポールおおやまクラブへ(応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
1	ソフトエアロ&ヨガ	有酸素運動とヨガで柔軟な心と体を作る	一般	火	9:40～10:40	年36回	5人	月1,500円
2	整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションで心身のバランスを整える		火	19:30～20:30		5人	
3	いきいきストレッチ体操	ストレッチで体をほぐし、ボールなどを使って運動	50歳以上	木	14:00～15:00		12人	
4	パワーヨガ	呼吸と体を連動して体の調子を整える	一般	木	19:50～20:50		5人	
5	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体を元気に	おおむね60歳以上	金	9:40～11:00		5人	
6	やさしいヨガ	リラックスしながらヨガを楽しむ	一般	金	13:00～14:00		5人	
7	金曜太極拳	初心者向けの易しい太極拳		金	19:30～21:00		5人	
8	はじめての太極拳			土	13:30～15:00		5人	
9	エアロピクス&ピラティス			有酸素運動や体幹を鍛える	土		19:20～20:30	
10	トランポピクス	ミニトランポリンを使って有酸素運動		金	13:30～14:30		5人	
11			土	9:50～10:50	5人			

YAKIYAMAスポーツクラブ (☎468-0971) 会場: アイザック スポーツドーム(八木山)

申込方法▶ 3月15日(出)17:00までに、電話で、YAKIYAMAスポーツクラブへ(応募多数の場合抽選)。※入会金500円別途必要。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料		
1	親子体操	親子で楽しく体を動かす	3歳～年少とその親	火	16:00～16:45	年36回	10組	月2,000円		
2	キッズスポーツ	いろいろな器具を用いた運動で基本的な動きを身に付ける	年中・年長	火	17:00～17:50		15人			
3	キッズスポーツⅡ		小学1・2年生	火	18:00～18:50		10人			
4	新体操	新体操の基礎を楽しく学ぶ	小学生女子	水	17:30～18:30		15人			
5	かんたんエアロ	簡単なステップでエアロビックダンスを楽しむ	一般	月	19:30～20:30		5人			
6	太極拳	ゆるやかな動きで体幹を鍛える		水	13:30～14:30		5人			
7	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気を高める		木	9:30～11:00		5人			
8	ウォーキング	施設周辺を楽しく歩く		木	9:30～11:00		年24回		17人	月1,000円
9	コサル	初心者～中級者向けの個人参加型フットサル		おおむね18～45歳	火		19:15～21:00		年47回	30人

※コサルは当日受付で、10人から開催します。定員に達した場合、参加できないことがあります。

武道学園

問い合わせ▶

武道学園本部

(県営富山武道館内:牛島町)

☎431-0170

申込方法▶

3月10日(金)から、電話で、武道学園

本部へ(申込順)。

※入会金500円別途必要。

★県営富山武道館では、非会員制の「ワンコインヨガ」も開催しています。

詳細は、問い合わせてください。

会場	No	教室名	対象	曜日	時間	定員	受講料	
県営富山武道館 (牛島町)	1	ちびっこ剣道(月3回)	年少～年長	木	17:30～18:30	20人	月2,000円	
	2	ちびっこ柔道(月3回)		金		20人		
	3	少年少女剣道(週2回)	小学生	水・金	17:30～19:00	30人	月2,500円	
	4	少年少女柔道(週2回)			18:00～20:00	30人		
	5	中学剣道(週2回)	中学生	月	18:30～20:00	10人		
	6	中学柔道(週2回)		金	19:30～21:00			
北部錬成館 (高畠町二丁目)	7	少年少女剣道(週2回)	小学生	火・金	18:00～20:00	30人		月2,000円
	8	少年少女柔道(週2回)		火・木	18:30～20:00	30人		
水橋錬成館 (水橋辻ヶ堂)	9	少年少女剣道(週3回)	小学生	木	19:30～20:30	30人	月2,000円	
				土	14:00～15:30			
	日	9:30～10:30		30人				
	木	19:30～21:00						
10	少年少女柔道(週3回)	土	14:30～17:00					
		日	9:00～11:30					