

# 少人数制教室

### 1 パーソナルトレーニング

対象及び定員 一般(2名) 全40回

期間 4月18日～3月13日 (武蔵野ほか)  
毎週水曜日  
① 13時15分～14時15分  
② 14時30分～15時30分

受講料 1,000円 (保険料別途100円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 指導者とのマンツーマンでの教室で、体力及び要望に応じたトレーニングを行う。

### 2 トータルボディケアI

対象及び定員 一般(10名) 全20回

期間 5月18日～3月15日 (武蔵野ほか)  
主に毎月第1・3金曜日  
14時30分～16時00分

受講料 12,000円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 各々の体力に応じた筋力アップトレーニングを行い、腰痛の軽減を図る。

### 3 トータルボディケアII

対象及び定員 一般(10名) 全20回

期間 5月11日～3月8日 (武蔵野ほか)  
主に毎月第2・4金曜日  
14時30分～16時00分

受講料 12,000円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 各々の体力に応じた筋力アップトレーニングを行い、腰痛の軽減を図る。

# 乳幼児対象教室

### 4 にこにこ運動I

対象及び定員 4歳児～未就学児(20名) 全5回

期間 5月9日～6月6日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
15時30分～16時30分

受講料 2,500円 (保険料別途50円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 「走・跳・投」をベースに、遊びを取り入れた運動プログラムを実施する。

### 5 にこにこ運動II

対象及び定員 4歳児～未就学児(20名) 全5回

期間 7月7日～8月1日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
15時30分～16時30分

受講料 2,500円 (保険料別途50円)

受付開始日 6月1日(金)

内容 「走・跳・投」をベースに、遊びを取り入れた運動プログラムを実施する。

### 6 にこにこ運動III

対象及び定員 4歳児～未就学児(20名) 全5回

期間 10月17日～11月14日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
15時30分～16時30分

受講料 2,500円 (保険料別途50円)

受付開始日 9月1日(土)

内容 「走・跳・投」をベースに、遊びを取り入れた運動プログラムを実施する。

### 7 にこにこ運動IV

対象及び定員 4歳児～未就学児(20名) 全5回

期間 2月6日～3月6日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
15時30分～16時30分

受講料 2,500円 (保険料別途50円)

受付開始日 1月5日(土)

内容 「走・跳・投」をベースに、遊びを取り入れた運動プログラムを実施する。

### 8 すくすく運動機能アップ

対象及び定員 2～3歳児(20名) 全20回

期間 7月14日～11月27日 (小アリーナ)  
主に毎月第3土曜日  
10時30分～11時30分

受講料 7,000円 (保険料別途200円)

受付開始日 5月1日(火)

内容 遊びを取り入れた運動プログラムで運動機能のレベルアップを図る。

### 9 ベビーマッサージ

対象及び定員 乳幼児と親(10名) 全5回

期間 7月14日～11月17日 (武蔵野ほか)  
主に毎月第3土曜日  
10時30分～11時30分

受講料 2,500円 (保険料別途 親子1,000円)

受付開始日 6月1日(金)

内容 音楽に合わせてベビーマッサージとリズム運動を行う。

# 小学生から中学生対象教室

### 10 キッズチアダンス

対象及び定員 小学1～3年生(20名) 全50回

期間 4月9日～3月27日 (武蔵野ほか)  
毎週月曜日  
19時00分～19時40分

受講料 17,500円 (保険料別途800円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 チアダンスをとおしてリズム感や柔軟性、表現力を高める。

### 11 ジュニアチアダンス

対象及び定員 小学4年生～中学生(20名) 全50回

期間 4月9日～3月27日 (武蔵野ほか)  
毎週月曜日  
18時00分～20時45分

受講料 17,500円 (保険料別途800円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 チアダンスをとおして身体能力、協調性を高める。

### 12 キラリ☆アスレチック

対象及び定員 小学生(100名) 全20回

期間 5月11日～9月28日 (多目的運動広場)  
毎週金曜日  
18時00分～19時00分

受講料 10,000円 (保険料別途800円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 低学年・中学年・高学年毎に、成長に必要な運動プログラムを実施する。

### 13 レベルアップ陸上競技

対象及び定員 小学生(20名) 全5回

期間 5月14日～5月28日 (多目的運動広場)  
17時30分～18時30分(週2回)

受講料 2,500円 (保険料別途250円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 市内小学校陸上競技大会に向けて、短期間で走り力や技術のレベルアップを図る。

### 14 初心者シェイパドテニス

対象及び定員 小学3～5年生(25名) 全20回

期間 6月30日～11月24日 (屋内コート)  
毎週土曜日  
9時00分～10時00分

受講料 10,000円 (保険料別途800円)

受付開始日 6月1日(金)

内容 レベルに合わせて基本練習から応用練習、ゲーム形式を行う。

### 15 レベルアップシェイパドテニス

対象及び定員 小学生(20名) 全5回

期間 8月30日～9月27日 (多目的運動広場)  
毎週水曜日  
17時30分～18時30分

受講料 2,500円 (保険料別途250円)

受付開始日 8月1日(水)

内容 学校マラソン大会に向けて、正しいフォームを身につけ、自己記録の更新を目指す。

### 16 屋内キラリ☆アスレチック

対象及び定員 小学生(90名) 全20回

期間 10月12日～3月8日 (アリーナ)  
毎週金曜日  
18時00分～19時00分

受講料 10,000円 (保険料別途800円)

受付開始日 9月15日(土)

内容 低学年・中学年・高学年毎に、屋内でボール運動や神経系トレーニングを実施する。

## スポーツ教室の特典

- 29年度に受講した長期教室(回数が20回以上)を30年度も継続して受講される方。(500円引き) ※名称変え教室含む。
- 29年度教室を受講していない方で、長期教室を2人以上で同時に申し込む場合。(500円引き)

**TendoすこやかMy進事業(天童市連携事業) ★★★★★★**

★マイルージについて

このマークがついている教室が対象です。

天童市内にお住まいの20歳以上の方を対象に1回の参加で10ポイントが貯まります。なお、50ポイント貯めて応募すると抽選ですてきな景品が当たります。(お問い合わせ)

■天童市健康センター ☎023-652-0884

# 小学生から一般対象教室

### 17 土曜早朝ランニング

対象及び定員 小学生以上(25名) 全30回

期間 4月21日～12月8日 (多目的運動広場)  
7時00分～8時15分

受講料 10,500円 (保険料別途 大人1,850円、子供800円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 ランニングフォームづくりやトレーニング方法の説明と実践を行う。

### 18 水曜親子でスポーツ

対象及び定員 小学生以上の親子(70名) 全40回

期間 5月9日～2月28日 (アリーナ)  
19時00分～20時30分

受講料 12,000円 (保険料別途 大人1,850円、子供800円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 様々なスポーツを通して、親子のコミュニケーションを図る。

### 19 金曜みんなでバドミントン

対象及び定員 小学生以上(同伴必要)(25名) 全20回

期間 7月20日～12月15日 (アリーナ)  
19時30分～21時00分

受講料 10,000円 (保険料別途 大人1,850円、子供800円)

受付開始日 6月15日(金)

内容 レベルに合わせての応用試合練習を行う。

# 一般対象教室

### 20 インドヨーガ

対象及び定員 一般(30名) 全24回

期間 4月12日～3月28日 (武蔵野ほか)  
主に第1・3木曜日  
13時30分～14時45分

受講料 8,400円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 様々なポーズで行うインドヨーガで身体をほぐし全身のバランスアップを図る。

### 21 トータルボディケアI

対象及び定員 一般(40名) 全48回

期間 4月12日～3月28日 (小アリーナ)  
主に第2木曜日  
19時00分～20時30分

受講料 16,800円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 エアロビクス、ピラティス、筋力トレーニングで全身のバランスや筋力アップを図る。

### 22 地域めぐりウォーキング

対象及び定員 一般(25名) 全8回

期間 4月23日～11月12日 (野外)  
主に第2月曜日  
10時00分～11時30分

受講料 4,000円 (保険料別途800円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 各地域をウォーキングで巡り、文化に触れる。

### 23 さわやか

対象及び定員 一般(40名) 全40回

期間 5月10日～2月28日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
10時00分～11時30分

受講料 10,000円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 様々なスポーツにチャレンジし、身体を動かして健康増進を図る。

### 24 フラダンス

対象及び定員 一般(30名) 全35回

期間 4月23日～3月4日 (小アリーナ)  
毎週月曜日  
10時30分～11時30分

受講料 10,000円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 フラダンスのゆづりとした動きで下半身を鍛え、基礎代謝を高める。

### 25 ラフランスマラソンにチャレンジジョギング

対象及び定員 一般(10名) 全12回

期間 5月8日～10月23日 (多目的運動広場)  
主に第2・第4火曜日  
19時00分～20時15分

受講料 4,200円 (保険料別途500円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 初心者を対象に天童ラフランスマラソンの出場と完走を目指す。

### 26 ピラティス

対象及び定員 一般(25名) 全5回

期間 5月12日～6月9日 (小アリーナほか)  
毎週土曜日  
19時00分～20時00分

受講料 2,500円 (保険料別途500円)

受付開始日 4月15日(日)

内容 首の姿勢や運動不足などにより生じた骨盤の歪みを改善する。

### 27 気軽にヨガエクササイズ

対象及び定員 一般(25名) 全20回

期間 6月16日～3月23日 (小アリーナほか)  
主に第2・第4土曜日  
19時00分～20時00分

受講料 7,000円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 5月15日(火)

内容 初心者を対象に全身バランスの改善及び体幹の筋力アップを図る。

### 28 初心者・初級者 ラージボール卓球

対象及び定員 一般(20名) 全5回

期間 10月17日～11月14日 (アリーナ)  
毎週水曜日  
13時30分～15時00分

受講料 2,500円 (保険料別途500円)

受付開始日 9月15日(土)

内容 レベルに応じて、基本練習から応用練習まで行う。

### 29 はじめての筋力・体幹トレーニングI

対象及び定員 一般(15名) 全5回

期間 11月6日～12月11日 (トレーニングルーム)  
毎週火曜日  
10時00分～11時00分

受講料 2,500円 (保険料別途500円)

受付開始日 10月1日(月)

内容 トレーニングマンの使用方法をマスターし、筋力・体幹トレーニングを行う。

### 30 はじめての筋力・体幹トレーニングII

対象及び定員 一般(15名) 全5回

期間 1月8日～2月5日 (トレーニングルーム)  
毎週火曜日  
13時30分～15時00分

受講料 2,500円 (保険料別途500円)

受付開始日 12月1日(土)

内容 トレーニングマンの使用方法をマスターし、筋力・体幹トレーニングを行う。

### 31 スポーツマッサーヂ&ストレッチ

対象及び定員 一般(20名) 全5回

期間 1月26日～2月23日 (全館)  
毎週土曜日  
13時30分～15時00分

受講料 2,500円 (保険料別途500円)

受付開始日 1月5日(土)

内容 マッサーヂ技術を習得しスポーツ障害を予防する。

# 50歳以上の方対象教室

### 32 すこやか健康水曜

対象及び定員 50歳以上(90名) 全44回

期間 4月11日～3月13日 (武蔵野ほか)  
10時00分～11時30分

受講料 15,400円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 腰や膝などに負担をかけないウォーキングとレジスタンス運動で筋力の強化を図る。

### 33 すこやか健康金曜

対象及び定員 50歳以上(60名) 全44回

期間 4月13日～3月15日 (武蔵野ほか)  
10時00分～11時30分

受講料 15,400円 (保険料別途1,850円、65歳以上1,200円)

受付開始日 4月1日(日)

内容 水曜教室同様に腰や膝などに負担をかけない運動を行う。

# スポーツ大会

### 1 第9回3×3バスケットボール大会

対象及び定員 一般(16チーム) 全1回

開催日 7月15日(日) 9時開会

参加料 1チーム2,000円 (保険料別途1人100円)

受付開始日 6月1日(金)

内容 バスケットボールの3人対3人で行う大会です。詳しくは、市報6月1日号でご案内します。

### 2 第12回キラリ☆タイムトライアル

対象及び定員 小学生以上(100名) 全1回

開催日 8月23日(木) 18時開会

参加料 500円 (保険料別途500円)

受付開始日 7月15日(日)

内容 多目的運動広場400mトラックで、小学1年生～4年生は800m、小学5～6年生は1,000m、中学生以上は3,000mにチャレンジ。自己記録に挑戦してみよう! 詳しくは、市報7月15日号でご案内します。

### 3 天童市市制施行60周年記念事業 スポレクフェスタ 2018

対象 誰でも参加できます。

開催日 10月8日(月・祝) 8時間開会

受付開始日 9月1日(土)

内容 天童もみじスイーツウォーキングをはじめたくさん楽しいイベントを予定しておりますのでぜひご参加ください。詳しくは、市報9月1日号でご案内します。

### 4 第6回ダンス・ライブショー

対象及び定員 小学生以上(15チーム) 全1回

開催日 11月25日(日) 9時開会

参加料 1チーム1,000円 (保険料別途1人100円)

受付開始日 10月16日(火)

内容 小学生以上を対象に、日頃のダンス練習の成果を発表してみよう。詳しくは、市報10月1日号でご案内します。

### 5 第19回ソフトボール大会

対象及び定員 一般(40チーム) 全1回

開催日 2月3日(日) 9時開会

参加料 1チーム3,000円 (保険料別途1人100円)

受付開始日 12月15日(土)

内容 予選リーグ後、決勝トーナメントを行います。詳しくは、市報12月15日号でご案内します。

### 6 第20回グラウンド・ゴルフ大会(屋内)

対象及び定員 一般(60名) 全1回

開催日 2月26日(火) 13時30分開会

参加料 500円 (保険料別途100円)

受付開始日 2月1日(金)

内容 総合体育館アリーナに8ホールを設置し、2ラウンドの合計打数で競い合います。ホールインワン賞も予定しています。詳しくは、市報2月1日号でご案内します。

### 7 天童市市制施行60周年記念事業 第60回天童市長杯ロードレース大会

対象及び定員 小学4年生以上(300名) 全1回

開催日 3月21日(木・祝) 9時開会

参加料 500円 (保険料含む)

受付開始日 2月1日(金)

内容 種目・小学生の部2km、中学生の部3km、高校一般女子の部5km、高校一般男子の部10kmを開催。詳しくは、市報2月1日号でご案内します。

※詳しくは、市報でご案内いたします。但し、受付開始日に掲載出来ない場合がありますが、チラシの受付開始日を優先させていただきます。また、日時及び内容を変更する場合があります。