

親子対象教室

1 親子にこにこ運動Ⅰ 全5回

対象及び定員 【15名】
4歳児～未就学と親

期 間
5月15日～6月12日
毎週 水曜日 15:30～16:30

受講料 2,500円
(保険料含む)

受付開始日 4/16(火)

内 容 「走・跳・投」をベースに、親子での遊びを取り入れたプログラムを実施する。

2 親子にこにこ運動Ⅱ 全5回

対象及び定員 【15名】
4歳児～未就学と親

期 間
7月3日～7月31日
毎週 水曜日 15:30～16:30

受講料 2,500円
(保険料含む)

受付開始日 6/1(土)

内 容 「走・跳・投」をベースに、親子での遊びを取り入れたプログラムを実施する。

3 親子にこにこ運動Ⅲ 全5回

対象及び定員 【15名】
4歳児～未就学と親

期 間
10月23日～11月20日
毎週 水曜日 15:30～16:30

受講料 2,500円
(保険料含む)

受付開始日 9/15(日)

内 容 「走・跳・投」をベースに、親子での遊びを取り入れたプログラムを実施する。

4 親子にこにこ運動Ⅳ 全5回

対象及び定員 【15名】
4歳児～未就学と親

期 間
1月29日～2月26日
毎週 水曜日 15:30～16:30

受講料 2,500円
(保険料含む)

受付開始日 12/15(日)

内 容 「走・跳・投」をベースに、親子での遊びを取り入れたプログラムを実施する。

5 親子すくすく運動 全20回

対象及び定員 【15名】
2歳児～3歳児と親

期 間
6月4日～3月17日
月2回 火曜日 10:30～11:30

受講料 10,000円
(保険料含む)

受付開始日 5/1(水)

内 容 親子での遊びを取り入れたプログラムで運動機能のレベルアップを図る。

6 水曜親子でスポーツ 全20回

対象及び定員 【40名】
小学生以上の親子

期 間
6月26日～11月20日
毎週 水曜日 19:00～20:30

受講料 10,000円
(保険料含む)

受付開始日 5/15(土)

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。

小学生から中学生対象教室

7 キッズチアダンス 全50回

対象及び定員 【15名】
小学1～3年生

期 間
4月8日～3月30日
毎週 月曜日 19:00～19:45

受講料 20,000円
(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

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。

8 ジュニアチアダンス 全50回

対象及び定員 【15名】
小学4～中学生

期 間
4月8日～3月30日
毎週 月曜日 19:45～20:30

受講料 20,000円
(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 チアダンスをとおして身体能力、協調性を高める。

9 キラリ☆アスレチック 全20回

対象及び定員 【100名】
小学生

期 間
5月10日～9月27日
毎週 金曜日 18:00～19:00

受講料 11,000円
(保険料含む)

受付開始日 4/16(火)

内 容 低・中・高学年毎の成長期に必要なプログラムを実施する。

10 初心者ジュニアインドアテニス 全20回

対象及び定員 【25名】
小学4～6年生

期 間
6月22日～12月14日
毎週 土曜日 9:00～10:00

受講料 12,000円
(保険料含む)

受付開始日 6/1(土)

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。

11 レベルアップジュニアマラソン 全5回

対象及び定員 【15名】
小学生

期 間
9月5日～10月3日
毎週 木曜日 17:30～18:30

受講料 3,000円
(保険料含む)

受付開始日 8/1(木)

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

12 屋内キラリ☆アスレチック 全20回

対象及び定員 【90名】
小学生

期 間
10月25日～3月13日
毎週 金曜日 18:00～19:00

受講料 11,000円
(保険料含む)

受付開始日 9/15(日)

内 容 低・中・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。

小学生から一般対象教室

13 土曜早朝ランニング 全30回

対象及び定員 【20名】
小学生以上

期 間
4月13日～12月7日
毎週 土曜日 7:00～8:15

受講料 12,500円
(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

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技を行う。

14 金曜みんなでバドミントン 全20回

対象及び定員 【20名】
小学生以上(同伴必要)

期 間
7月19日～12月13日
毎週 金曜日 19:30～21:00

受講料 12,000円
(保険料含む)

受付開始日 6/15(土)

内 容 レベルに合わせての応用・試合練習を行う。

TendoすこやかMy進事業 (天童市連携事業)
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

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。

★マイレージについて

このマークがついている教室が対象です。

(お問い合わせ)
■天童市健康センター
☎023-652-0884

一般対象教室

15 リフレッシュヨーガ

全24回

対象及び定員 一般【30名】

期 間 4月11日～3月19日
月2回木曜日 13:30～15:00

受講料 10,000円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 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。




16 トータルボディエクササイズ

全48回



対象及び定員 一般【30名】

期 間 4月11日～3月26日
毎週木曜日 19:00～20:30

受講料 19,000円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 エアロビクスやピラティス等で全身のバランスアップや筋力アップを図る。

17 フラダンス

全35回


対象及び定員 一般【20名】

期 間 4月22日～3月9日
毎週月曜日 10:30～11:45

受講料 11,000円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 ゆっくりとした動きで下半身を鍛え、基礎代謝を高める。




18 地域めぐり～ウォーキング

全8回



対象及び定員 一般【20名】

期 間 4月23日～11月11日
月1～2回火曜日 10:00～11:30

受講料 4,500円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 各地域を巡り、地域文化に触れるとともに、ウォーキング習慣を身につける。

19 ラ・フランスマラソンにチャレンジジョギング

全12回

対象及び定員 一般女性【10名】

期 間 5月14日～10月29日
月2回火曜日 19:00～20:15

受講料 5,000円(保険料含む)

受付開始日 4/16(火)

内 容 初心者を対象に天童ラ・フランスマラソンへの出場と完走を目標に行う。




20 さわやか

全40回



対象及び定員 一般【30名】

期 間 5月16日～3月19日
毎週木曜日 10:00～11:30

受講料 12,000円(保険料含む)

受付開始日 4/16(火)

内 容 屋内外の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。

21 ボディケア・ストレッチエクササイズ

全20回

対象及び定員 一般【15名】

期 間 6月5日～3月18日
月2回水曜日 13:30～14:45

受講料 10,000円(保険料含む)

受付開始日 5/1(水)

内 容 マッサージ及びストレッチを行い、全身のバランスアップを図る。




22 スロージョギング・筋トレエクササイズ

全20回

対象及び定員 一般【15名】

期 間 6月12日～3月25日
月2回水曜日 13:30～14:45

受講料 10,000円(保険料含む)

受付開始日 5/15(水)

内 容 筋力アップトレーニングとスロージョギングを行い、全身の体力を高める。




23 気軽にソフトエクササイズ

全20回

対象及び定員 一般女性【20名】

期 間 6月15日～3月21日
月2回金曜日 19:00～20:00

受講料 9,000円(保険料含む)

受付開始日 5/15(月)

内 容 初心者を対象に全身バランス力の向上及び体幹の筋力アップを図る。




24 はじめての筋力・体幹トレーニング

全15回

対象及び定員 一般【15名】

期 間 11月19日～3月10日
毎週火曜日 10:00～11:00

受講料 8,500円(保険料含む)

受付開始日 10/15(火)

内 容 筋力トレーニング方法をマスターし、筋力・体幹トレーニングを行う。




25 ピラティス

全5回

対象及び定員 一般【20名】

期 間 5月11日～6月8日
毎週土曜日 19:00～20:00

受講料 2,500円(保険料含む)

受付開始日 4/16(火)

内 容 普段の運動不足を、腰や膝などに負担をかけない運動で解消する。




26 初心者・初級者ラージボール卓球

全5回

対象及び定員 一般【15名】

期 間 11月27日～12月25日
毎週水曜日 13:30～15:00

受講料 3,000円(保険料含む)

受付開始日 10/1(火)

内 容 レベルに応じて、基本練習から応用練習まで行う。




27 スポーツストレッチ&マッサージ

全5回

対象及び定員 一般【10名】

期 間 1月25日～2月22日
毎週土曜日 13:30～15:00

受講料 3,000円(保険料含む)

受付開始日 12/15(日)

内 容 ストレッチとマッサージの方法を習得し、スポーツ障害を予防する。




50歳以上の方対象教室

28 すこやか健康金曜

全44回



対象及び定員 50歳以上【60名】

期 間 4月12日～3月27日
毎週金曜日 10:00～11:30

受講料 16,500円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 身体に負担をかけないウォーキングとストレッチで筋力強化を図る。

29 すこやか健康水曜

全44回



対象及び定員 50歳以上【90名】

期 間 4月17日～3月11日
毎週水曜日 10:00～11:30

受講料 16,500円(保険料含む)

受付開始日 4/1(月)

内 容 身体に負担をかけないウォーキングとストレッチで筋力強化を図る。

スポーツ大会

1 第10回3×3バスケットボール

対象及び定員 一般【20チーム】

開催日 7月14日 9:00開会

参加料 1チーム 2,000円(保険料含む)

受付開始日 5/15(水)

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13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】

開催日 8月29日(木) 18:00開会

参加料 500円(保険料含む)

受付開始日 7/15(月)

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 天童市民スポレクフェスタ2019

対象及び定員 だれでも参加できます【1,600名】

開催日 10月14日(月・祝) 8:00開会

受付開始日 8/15(木)

内 容 天童もみじスイーツウォーキングをはじめにたくさんの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8月15日号でご案内します。




4 第7回ダンス・ライブショー

3月20日(金・祝)

対象及び定員 小学生以上【15チーム】

開催日 12月1日(日) 9:00開会

参加料 1チーム 1,000円(保険料含む)

受付開始日 10/1(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ましょ。詳しくは、市報10月1日号でご案内します。




5 第20回新春!!ソフトバレーボール

対象及び定員 一般【40チーム】

開催日 1月13日(日) 9:00開会

参加料 1チーム 3,000円(保険料含む)

受付開始日 12/1(日)

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21回グラウンドゴルフ(屋内)

対象及び定員 一般【60名】

開催日 2月25日(火) 13:30開会

参加料 500円(保険料含む)

受付開始日 1/4(土)

内 容 総合体育館アリーナに8ホールを設け、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 第61回天童市長杯ロードレース

対象及び定員 小学生以上【250名】

開催日 3月20日(金・祝) 8:30開会

参加料 500円(保険料含む)

受付開始日 2/1(土)

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。