

親子対象教室

1 水曜親子でスポーツチャレンジ 全15回

対象及び定員 親子(小学生以上)(40名)

期 間 5月12日～8月25日
水曜19時～20時30分

受講料 7,500円

受付開始日 4月15日(木)

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と運動の習慣化を図る。

小学生から中学生対象教室

2 キッズチアダンス 全50回

対象及び定員 小学1～3年生(25名)

期 間 4月12日～3月28日
主に月曜19時～19時45分

受講料 20,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 身体を動かし、リズム感を養う。

3 ジュニアチアダンス 全50回

対象及び定員 小学4年生～中学生(25名)

期 間 4月12日～3月28日
主に月曜19時45分～20時30分

受講料 20,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 チームワークを大切にし、パワフルでスピード感ある技の習得を目指す。

4 キラリ☆アスレチック 全20回

対象及び定員 小学生(100名)

期 間 5月14日～10月8日
金曜18時～19時

受講料 11,000円

受付開始日 4月15日(木)

内 容 体を動かすこと、スポーツを行う楽しさを体感できるプログラムを実施する。

5 初心者ジュニアインドアテニス 全20回

対象及び定員 小学3～6年生(25名)

期 間 6月12日～10月30日
土曜9時～10時

受講料 12,000円

受付開始日 5月1日(土)

内 容 テニス競技の導入教室として、基本練習をメインに行う。



6 屋内キラリ☆アスレチック 全20回

対象及び定員 小学生(90名)

期 間 10月15日～3月11日
金曜18時～19時

受講料 11,000円

受付開始日 9月15日(水)

内 容 冬期間の運動不足解消を目的にサーキットトレーニング等を中心に実施する。

小学生から一般対象教室

7 金曜みんなでバドミントン 全16回

対象及び定員 小学生以上(30名)

期 間 4月16日～7月30日
金曜19時30分～21時

受講料 9,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 各々のレベルに合わせて基本練習から試合形式までを行う。

8 土曜早朝ランニング 全30回

対象及び定員 小学生以上(30名)

期 間 4月17日～11月20日
土曜7時～8時15分

受講料 12,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 楽しく走ることを目的に実施する。

一般対象教室

9 フラダンス 全24回

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月12日～3月28日
月曜10時30分～11時45分
月2回

受講料 7,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 ハワイの伝統芸能でアンチエイジングやダンスの楽しさを学ぶ。

10 地域めぐり ウォーキング (DOMOS活用事業) 全7回

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月13日～11月9日
10時～11時30分月1回
主に第2火曜

受講料 4,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 市内の各地域を歩き歴史や文化に触れる。(参加者の集合手段としてモス(DOMOS)を一部活用)

11 ケア・ストレッチ エクササイズ 全11回 4教室

対象及び定員 一般(25名)

期 間 I 4月14日～7月7日
II 7月14日～9月22日
III 9月29日～12月15日
IV 12月22日～3月16日
水曜13時30分～15時月4回

受講料 各4,200円(年間申込可)16,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 ストレッチとウォーキングを行い、全身の柔軟性やバランスアップを図る。

12 バランスアップ ヨーガ 全24回

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月15日～3月17日
木曜13時30分～14時45分
月2回

受講料 10,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 初心者向けのヨーガで柔軟性と、全身のバランスアップを図る。

13 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15日～3月17日
木曜19時～20時30分

受講料 19,000円

受付開始日 4月1日(木)

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。

14 気軽に ソフトエクササイズ 全30回

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月24日～3月26日
土曜19時～20時
月2～3回

受講料 13,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 ピラティスで骨盤のバランスや体幹の筋力アップを図る。



15 さわやか 全34回

対象及び定員 一般(30名)

期 間 5月6日～2月24日
木曜10時00分～11時30分

受講料 11,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 屋内の様々なスポーツにチャレンジし、健康増進を図る。

16 筋力・体幹 トレーニング 全10回 3教室

対象及び定員 一般(25名)

期 間 I 5月18日～7月20日
II 7月27日～10月12日
III 10月19日～12月28日
火曜10時～11時30分

受講料 各3,000円(年間申込可)9,000円

受付開始日 4月15日(土)

内 容 体幹トレーニングをメインに行う。

17 インドア ナイターテニス 全10回

対象及び定員 一般(25名)

期 間 6月12日～8月21日
土曜19時～20時30分

受講料 5,000円

受付開始日 5月1日(土)

内 容 各々のレベルアップを図り、スポンサー大会の出場を目指す。

18 ZUMBA® 全5回

対象及び定員 一般(25名)

期 間 7月3日～7月31日
土曜17時～18時

受講料 2,500円

受付開始日 6月1日(火)

内 容 曲ごとにダンスの種類が変わるズンバで健康の維持増進を図る。

19 ラージボール卓球 全5回

対象及び定員 一般(25名)

期 間 11月24日～12月22日
水曜13時30分～15時

受講料 3,000円

受付開始日 11月1日(月)

内 容 初心者・初級者を対象に基本動作から応用練習まで行う。

50歳以上の方対象教室

20 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14日～3月16日
水曜10時～11時30分

受講料 16,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 屋内でのウォーキングとストレッチ、筋力トレーニングで筋力強化を図る。

21 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16日～3月11日
金曜10時～11時30分

受講料 16,500円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 屋内でのウォーキングとストレッチ、筋力トレーニングで筋力強化を図る。

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ステキ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。

(問合せ先)
■天童市健康センター ☎023-652-0884

スポーツ大会

1 第12回 3x3バスケットボール大会

対象及び定員 一般(20チーム)

期 間 7月11日(日)
9時開会

参加料 1チーム 2,000円

受付開始日 6月1日(火)

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22回 ソフトバレーボール大会

対象及び定員 一般(32チーム)

期 間 7月23日(金・祝)
9時開会

参加料 1チーム 3,000円

受付開始日 6月1日(火)

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6月1日号でご案内します。

3 第15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)

期 間 8月26日(木)
18時開会

参加料 500円

受付開始日 7月15日(木)

内 容 多目的運動広場400mトラックで、小学1年生から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。自己新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。

4 第1回 社会人 ダブルステニス大会

対象及び定員 一般(20ペア)

期 間 9月12日(日)
9時開会

参加料 1,000円(1ペア)

受付開始日 8月1日(日)

内 容 ダブルスの試合を行います。詳しくは市報8月1日号で案内します。

5 スイーツウォーキング (天童市民スボレクワエスタ2021)

対象及び定員 だれでも参加できます(1,300名)

期 間 10月10日(日)
8時開会

参加料 700円

受付開始日 8月15日(日)

内 容 スイーツウォーキングをはじめ、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。

7 第63回 天童市長杯 ロードレース大会

対象及び定員 小学生以上(250名)

期 間 3月21日(月・祝)
8時開会

参加料 500円

受付開始日 2月1日(火)

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。

ウォーキングイベント

1 5月 食べ歩きウォーキング

対象及び定員 小学生以上(30名)

期 間 5月9日(日)10時開会

参加料 1,000円

受付開始日 4月1日(木)

内 容 菓子を食べながら約4kmの周回コースを歩きます。

2 6月 西沼田遺跡公園 ウォーキング・火起こし体験

対象及び定員 小学生以上(30名)

期 間 6月13日(日)9時開会

参加料 800円

受付開始日 5月1日(土)

内 容 約5kmの周回コースの歩く途中に火起こし体験を行います。

3 7月 若松寺古参道ウォーキング

対象及び定員 小学生以上(30名)

期 間 7月11日(日)10時開会

参加料 500円

受付開始日 6月1日(火)

内 容 縁結びのパワースポットで有名な「若松観音」の約4kmの古参道を歩きます。

※開催日が変更になる場合があります。 ※各スポーツ教室及びイベントは保険料を含んだ料金になります。