



## » きっかけづくり教室

**10 みんなで遊ぼう てんすぽくらぶ** 全20回

指導者 市スポーツ協会 加盟団体 **新**

対象及び定員 小学生以上(40名)

期 間 4月19日～1月24日  
水曜 月2回 19時～20時30分

受講料 10,000円(家族料金)

受付開始日 3月15日(水)

家族で参加できる多様なスポーツと遊びを取り入れた運動で健康増進を図る。  
**10月から1月まで全8回で4,000円**



**12 ストレッチ&リズム運動** 全30回

指導者 伊藤咲良

対象及び定員 一般(25名)

期 間 4月15日～3月2日  
土曜 月2～3回 19時～20時

受講料 15,000円

受付開始日 3月15日(水)

普段の姿勢や運動不足などにより生じた骨盤の歪みをストレッチで改善を図る。  
**10月から3月まで全13回で7,000円**




**15 冬のナイターテニス**

指導者 市テニス協会

**1 土曜日クラス 全10回** **2 日曜日クラス 全10回**

対象及び定員 一般(20名) 対象及び定員 一般(20名)

期 間 1月6日～3月9日 1月7日～3月10日  
土曜 19時～20時30分 日曜 19時～20時30分

受講料 5,000円 受講料 5,000円

受付開始日 11月15日(水) 受付開始日 11月15日(水)

夏の教室と同様に行う。

## » スポーツ習慣化教室

**16 運動で元気!! すこやか水曜** 全46回

指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 一般(80名)

期 間 4月12日～3月13日  
水曜 10時～11時30分

受講料 23,000円

受付開始日 3月15日(水)

屋内でウォーキングと筋トレでバランスアップを図る。  
**10月から3月まで全23回で13,000円**



**17 運動で元気!! すこやか金曜** 全46回

指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 一般(60名)

期 間 4月14日～3月15日  
金曜 10時～11時30分

受講料 23,000円

受付開始日 3月15日(水)

水曜教室と同じ内容を行う。  
**10月から3月まで全23回で13,000円**



**19 エアロビクス** 全46回

指導者 荒井 亜子

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月13日～3月14日  
木曜 19時30分～20時45分

受講料 23,000円

受付開始日 3月15日(水)

有酸素運動で全身のバランスや筋力アップを図る。  
**10月から3月まで全21回で12,000円**




## » スポーツ習慣化教室

**21 ヨーガ** 全36回

指導者 原田みち子

対象及び定員 一般(30名)

期 間 4月13日～3月14日  
木曜 月2～3回  
13時30分～14時45分

受講料 18,000円

受付開始日 3月15日(水)

インドヨーガで全身のバランスアップを図る。  
**10月から3月まで全18回で10,000円**




## » 技術力・運動能力向上教室

**22 キッズチアダンス** 全46回

指導者 茂木真穂

対象及び定員 小学1～3年生(15名)

期 間 4月10日～2月26日  
主に月曜日19時～19時45分

受講料 23,000円

受付開始日 3月15日(水)

敏捷性やリズム感の向上を図り、基礎の習得をめざす。  
**10月から2月まで全21回で12,000円**



## » 技術力・運動能力向上教室

**23 ジュニアチアダンス** 全46回

指導者 茂木真穂

対象及び定員 小学4～中学生(15名)

期 間 4月10日～2月26日  
主に月曜日19時45分～20時30分

受講料 23,000円

受付開始日 3月15日(水)

チームワークを大切に、パワフルでスピード感ある技の習得をめざす。  
**10月から2月まで全21回で12,000円**



## » 技術力・運動能力向上教室

**25 キラリ☆ジュニア運動能力アップ(屋内)** 全20回

指導者 スポーツセンター職員

対象及び定員 小学生(40名)

期 間 10月13日～3月15日  
金曜 18時～19時

受講料 10,000円

受付開始日 8月15日(火)

ボールや縄跳びなどの用具を使用した運動をメインに実施し、運動能力の向上を図る。



## » 技術力・運動能力向上教室

**26 ZUMBA®** 全20回

指導者 太田典子 向田陽子

対象及び定員 一般(25名)

期 間 4月8日～12月16日  
土曜 14時～15時

受講料 10,000円

受付開始日 3月15日(水)

多様なステップを取り入れたダンスで身体のバランスアップを図る。  
**10月から12月まで全6回で3,000円**




## » スポーツ大会(イベント)

**3 地域めぐりウォーク**

体力アップ 風邪防止 **ネギ焼きウォーク**  
はにわストラップ体験

対象及び定員 小学生以上(各25名)

協力団体 天童駒ガイド ほか

期 間 11月12日(日)

参加料 1,000円

受付開始日 9月15日(金)



## » スポーツ大会(イベント)

**6 ラ・フランスリレーマラソン**

対象及び定員 小学生以上(20チーム)

期 間 10月22日(日)  
10時開会

受講料 2,000円(1チーム)

受付開始日 9月15日(金)

詳しくは、市報9月15日号でご案内いたします。



**7 第24回 Xmasソフトバレーボール**


対象及び定員 一般(32チーム)

期 間 12月24日(日)  
9時開会

受講料 3,000円(チーム)

受付開始日 11月15日(水)

詳しくは、市報11月15日号でご案内いたします。



**8 第65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)

期 間 令和6年3月20日(水・祝)  
8時開会

受講料 500円

受付開始日 令和6年2月1日(木)

詳しくは、市報2月1日号でご案内いたします。



**◆申込み方法**

- 総合体育館受付または、ホームページ専用フォームから申込み。
- 各事業の番号でお問合せください。

**◆受講料(参加料)のお支払方法**

- 初回の開講時に現金でお支払い。
- 銀行振り込みでのお支払い。  
※上記のどちらかをお選びください。  
※なお、大会・イベントは開催要項でご確認ください。