

きっかけづくり教室

1 ラージボール卓球 新企画

対象及び定員 一般[15名] 指導者 市卓球協会 **全10回**

期間 11月26日～2月4日
火曜 13:30-15:00

受講料 5,000円
受付開始日 10月15日(火)

初めての方や初級者を対象に基本からラリーの打ち合いができるまで指導する。

2 家族で遊ぼう!!てんすぼくら TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 小学生以上[45名] 指導者 市スポーツ協会加盟団体 **全22回**

期間 4月17日～2月26日
水曜 19:00-20:30

受講料 13,200円 (家族料金)
受付開始日 3月21日(木)

家族で多種目のスポーツを体験し、子どもの運動へのきっかけづくりと親子の健康増進を図る。

3 フランスマラソンにチャレンジ TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 小学4年生以上[40名] **全30回**

期間 4月13日～11月9日
土曜 8:30-9:30

受講料 15,000円 (家族料金18,000円)
受付開始日 3月21日(木)

指導者 森山美典 但野朋裕 高橋正樹

天童ラ・フランスマラソンへの出場を目指し、現役ランナーとトレーナーが基本走法から身体ケアまで指導する。

4 キラリ☆ジュニアテニス

対象及び定員 小学3～6年生[20名] 指導者 市テニス協会 **全10回**

期間 4月20日～6月29日
土曜 9:00-10:30

受講料 5,000円
受付開始日 3月21日(木)

初めての方や初級者を対象に基本からラリーの打ち合いができるまで指導する。

5 夏のナイターテニス TendoすこやかMy進事業

指導者 市テニス協会

主曜日クラス 全10回 対象及び定員 一般[20名]
期間 7月6日～9月7日 土曜 19:00-20:30
受講料 5,000円 受付開始日 5月15日(水)

日曜日クラス 全10回 対象及び定員 一般[20名]
期間 7月7日～9月8日 日曜 19:00-20:30
受講料 5,000円 受付開始日 5月15日(水)

初心者から中級者までを対象に基本から成用練習までを行い、最終回は大会を開催する。

6 冬のナイターテニス TendoすこやかMy進事業

指導者 市テニス協会

主曜日クラス 全10回 対象及び定員 一般[20名]
期間 1月4日～3月8日 土曜 19:00-20:30
受講料 5,000円 受付開始日 11月15日(金)

日曜日クラス 全10回 対象及び定員 一般[20名]
期間 1月5日～3月9日 日曜 19:00-20:30
受講料 5,000円 受付開始日 11月15日(金)

夏の教室と同様に行う。

スポーツ習慣化教室

7 ピラティスI 新企画

対象及び定員 一般[30名] 指導者 安孫子知子 **全22回**

期間 4月18日～9月19日
木曜 10:00-11:00

受講料 11,000円
受付開始日 3月21日(木)

呼吸を組み合わせたリズム運動でインナーマッスルを鍛え、骨盤の歪みや筋力の低下を防止する。

8 ピラティスII 新企画

対象及び定員 一般[30名] 指導者 安孫子知子 **全22回**

期間 10月3日～3月6日
木曜 10:00-11:00

受講料 11,000円 (2期連続受講割引あり500円)
受付開始日 8月15日(木)

指導者 安孫子知子

9 シャドーボクシング&エアロ美クスI 新企画

対象及び定員 一般[30名] 指導者 荒井 葦子 **全22回**

期間 4月18日～9月19日
木曜 19:30-20:45

受講料 11,000円
受付開始日 3月21日(木)

有酸素運動と無酸素運動を取り入れた動きで、全身のバランスや筋力アップを図る。

10 シャドーボクシング&エアロ美クスII 新企画

対象及び定員 一般[30名] 指導者 荒井 葦子 **全22回**

期間 10月3日～3月6日
木曜 19:30-20:45

受講料 11,000円 (2期連続受講割引あり500円)
受付開始日 8月15日(木)

11 すこやか水曜体操 TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[80名] 指導者 スポーツセンター職員、外部講師 **全40回**

期間 I 4月17日～6月19日 II 7月3日～9月18日 III 10月2日～12月11日 IV 1月8日～3月12日
水曜 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

ゆっくりとしたリズムに合わせた体操で健康維持と増進を図る。

12 すこやか金曜ウォーキング TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[60名] 指導者 スポーツセンター職員 **全40回**

期間 I 4月12日～6月21日 II 7月5日～9月6日 III 10月4日～12月6日 IV 1月10日～3月14日
金曜 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

軽めの体操とウォーキングをメインに健康維持と増進を図る。

13 フラダンスI TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[35名] 指導者 田中 恵 高梨 千里 **全17回**

期間 4月22日～9月24日
主に月曜 10:30-11:45

受講料 8,500円
受付開始日 3月21日(木)

リズムに合わせたゆっくりとした動きで下半身を鍛え、基礎代謝を高める。

14 フラダンスII TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[35名] 指導者 田中 恵、高梨 千里 **全17回**

期間 10月7日～3月10日
主に月曜 10:30-11:45

受講料 8,500円 (2期連続受講割引あり500円)
受付開始日 8月15日(木)

15 さわやかソフトバレーボール

対象及び定員 一般[35名] 指導者 スポーツセンター職員 **全40回**

期間 I 4月18日～6月20日 II 7月4日～9月12日 III 10月3日～12月5日 IV 1月9日～3月13日
木曜 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

ソフトバレーボールをメインに身体を動かし健康維持と増進を図る。

16 ヨーガ TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[30名] 指導者 原田 みち子 **全40回**

期間 I 4月18日～6月20日 II 7月4日～9月12日 III 10月3日～12月5日 IV 1月9日～3月13日
木曜 13:30-14:45

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

様々なポーズを行うインドヨーガで全身のバランスアップを図る。

17 ZUMBA® TendoすこやかMy進事業

対象及び定員 一般[40名] 指導者 太田 典子 向田 陽子 **全30回**

期間 4月20日～2月15日
土曜 月2～3回 14:00-15:00

受講料 15,000円
受付開始日 3月21日(木)

曲ごとにダンスの種類が変わり、ステップやリズムを楽しみながら、ボディバランスの維持と向上を図る。

技術力・運動能力向上教室

18 キラリ☆キッズチアダンス

対象及び定員 小学1～3年生[25名] 指導者 茂木 真穂 **全40回**

期間 I 4月17日～6月19日 II 7月1日～9月18日 III 10月7日～12月8日 IV 1月6日～3月10日
主に月曜 19:00-19:45

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

チアダンスを楽しみ、基礎の習得と、敏捷性やリズム感の向上を図る。

19 キラリ☆ジュニアチアダンス

対象及び定員 小学4～中学生[25名] 指導者 茂木 真穂 **全40回**

期間 I 4月17日～6月19日 II 7月1日～9月18日 III 10月7日～12月8日 IV 1月6日～3月10日
主に月曜 20:00-20:45

受講料 5,000円/各10回 (年間一括申込可 ¥19,000/40回)
受付開始日 3月21日(木)

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。

20 キラリ☆ジュニアスポーツチャレンジ(屋外)

対象及び定員 小学生[40名] 指導者 スポーツセンター職員 **全22回**

期間 4月19日～9月20日
金曜 18:00-19:00

受講料 11,000円
受付開始日 3月21日(木)

遊びを取り入れた運動で、主に持久力や柔軟性を高める。

21 キラリ☆ジュニアスポーツチャレンジ(屋内)

対象及び定員 小学生[40名] 指導者 スポーツセンター職員 **全22回**

期間 10月11日～3月14日
金曜 18:00-19:00

受講料 11,000円 (2期連続受講割引あり500円)
受付開始日 8月15日(木)

運動不足になりがちな時期に、屋内で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する。

教室・大会(イベント)のお申し込み方法

- 申し込み方法
 - ①ホームページ専用フォーム(一部対象外あり)からインターネット、または総合体育館受付で申込み。
 - ②各事業の詳細、または不明な点につきましては、チラシの番号でお問合せください。
- 受講料(参加料)のお支払い方法
 - ①教室:初回の教室開講時に現金でのお支払い、または銀行振込みでのお支払いをお選びください。
 - ②大会:申込み時に総合体育館受付にて現金でのお支払い、または銀行振込みでのお支払いをお選びください。

教室・大会情報およびインターネット申込みはこちら

TendoすこやかMy進事業

～天童市連携事業～

このマークがついている事業が対象です

市内在住の方、または参加登録した事業所にお勤めの18歳以上の方を対象に運動を中心とした健康づくりでポイントを貯めると抽選でステキな景品が当たります。

問合せ先 天童市健康センター ☎023-652-0884

スポーツ大会(イベント)

22 天童市民スポレクフェスタ2024 (天童もみじスイーツウォーキング)

対象及び定員 どなたでも[1,500名]

開催日 10月14日(月・祝) 8時開会

参加料 1,000円
受付開始日 9月1日(日)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。

23 地域めぐりウォーク in舞鶴山 花よりスイーツ

対象及び定員 小学生以上[50名]

開催日 4月21日(日) 9時開会

参加料 1,000円
受付開始日 3月21日(木)

協力団体 天童駒ガイド

24 地域めぐりウォーク in高橋地区城跡巡り

対象及び定員 小学生以上[50名]

開催日 6月30日(日) 9時開会

参加料 1,000円
受付開始日 5月15日(水)

協力団体 天童駒ガイド

25 地域めぐりウォーク in山口地区フルーツ畑散策

対象及び定員 小学生以上[50名]

開催日 11月10日(日) 9時開会

参加料 1,000円
受付開始日 9月15日(日)

協力団体 天童駒ガイド

26 第25回 ソフトバレーボール

対象及び定員 一般[16チーム]

開催日 12月8日(日) 9時開会

参加料 3,000円
受付開始日 10月15日(火)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。

27 第15回 3×3バスケットボール

対象及び定員 一般[16チーム]

開催日 7月21日(日) 9時開会

参加料 3,000円
受付開始日 6月1日(土)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。

28 第66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 令和7年3月20日(木・祝) 8時開会

参加料 500円
受付開始日 令和7年2月1日(土)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。