

施設の紹介等

【健康づくりにご利用ください!!】

トリムコース

★どなたでもご利用いただけます。



※無料でご利用いただけますが、大会開催時はご利用いただけません場合があります。

個人でトリムコース・多目的運動広場・トレーニングルームを使用する場合は「使用者カード」が必要となります。事務室受付まで気軽にお問い合わせください。

無料

多目的運動広場

★ランニング・ウオーキングのみ



★ランニング・ウオーキングのみ

無料

トレーニングルーム

★中学生以上からご利用になれます。



★中学生以上からご利用になれます。

有料

シャワールーム リニューアル



※詳しくはスポーツセンターにお問い合わせ下さい。

指導者派遣事業

市内の地域や各種団体のスポーツ活動が一層活発になるよう、運動・スポーツ・健康講座などの要請に応じて指導経験豊富な職員を積極的に派遣いたします。

＜普通使用料金表＞

(予約なしで施設が空いていればご使用できる料金です。)

施設名	使用区分	使用者区分	使用料	摘要
◎総合体育館 ・アリーナ ・武道場(第一・第二) ・トレーニングルーム・会議室	1人1回	一般	200円	3時間以内を 1回とします。
		高校生	100円	
		中学生以下	50円	
◎野球場屋内練習場 ◎弓道場				

市民の皆さんの運動や スポーツの疑問などを解消するため スポーツなんでも相談

期間及び時間: 月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時まで。
お気軽にお問い合わせください。



アリーナ

ご利用できる主な種目
・バスケットボール
・バレーボール
・バドミントン
・卓球
・ソフトバレーボール
・剣道 など



小アリーナ

ご利用できる主な種目
・卓球
・空手道
・剣道
・エアロビクス・ダンス
・少林寺拳法
・太極拳



第一武道場

ご利用できる主な種目
・柔道
・少林寺拳法
・空手道
・太極拳



第二武道場

ご利用できる主な種目
・剣道
・少林寺拳法
・銃剣道
・空手道
・太極拳
・エアロビクス・ダンス



会議室

※スポーツに係わる会議



野球場

ご利用できる主な種目
・硬式野球
・ソフトボール
・軟式野球
※会議室
屋内練習場(1・3塁あり)



多目的運動広場

ご利用できる主な種目
・サッカー
・ソフトボール
・陸上
・クラウンドゴルフ



テニスコート



屋内コート

ご利用できる主な種目
・テニス
・サッカー
・ソフトボール
・クラウンドゴルフ
・ソフトボール
・卓球



弓道場



〈野球場〉

ご利用できる主な種目
・硬式野球
・ソフトボール

老野森施設

〈運動広場〉

ご利用できる主な種目
・サッカー
・クラウンドゴルフ
・ソフトボール

令和5年度

TENDO CITY SPORTS CENTER

天童市スポーツセンター



★活力あるスポーツタウンを目指して★



★チアダンス教室

★気軽に参加できる
スポーツ事業を展開



★ラ・フランスリレーマラソン



★エアロビクス教室

★ライブステージに
応じたスポーツ



★ZUMBA 教室



★さわやかソフトバレーボール教室

天童市民みんながサポーター



天童市スポーツセンター

★申込み・問合せ 〒994-0004 天童市大字小関1230番地
TEL023-654-6100 FAX023-654-1760
http://www.tendocity-sports.or.jp E-mail:ten-spoc@tendocity-sports.or.jp
★受付時間/午前8時30分から午後9時30分まで
★休日/第3月曜日(ただし、第3月曜日と祝日が重なった場合は、その次の日を振替休日とします。)



スポーツセンター敷地内は原則全面禁煙です。ご協力のほど、よろしくお願いします。

スポーツ大会 (イベント)

1 Springスポフェス2023 ～スポーツ教室 体験会～

対象及び定員 小学生以上(200名) **期 間** 4月2日(日) 10時開会
参加料 無料 **受付開始日** 3月15日(水) 10時開会

ダンス・ヨガ・ストレッチ系や親子で参加できるスポーツ教室などを参加型として実施します。
 無料で参加できますが事前の申込みが必要になります。

10 みんなで遊ぼう てんすぼくらぶ	20 フラダンス
11 みんなで走ろう!! ラ・フランスマラソン	21 ヨーガ
16 運動で元気!! すこやか水曜・金曜	22 チアダンス
18 さわかソフトバレーボール	24 25 キラリ☆ジュニア運動能力アップ
19 エアロビクス	26 ZUMBA® (承認No.22035)



2 天童市民スポレクフェスタ2023 (天童もみじスイーツウオーキング)

対象及び定員 乳幼児～一般 (1,500名) **期 間** 10月9日(月・祝) 8時開会
参加料 1,000円 **受付開始日** 9月1日(金)

詳しくは、市報9月1日号でご案内いたします。



3 地域めぐりウオーク 全5回

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 4月23日～11月12日 9時開会
参加料 1,000円(1回あたり) **受付開始日** 開催月の前月15日



- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 舞鶴山花見ウオーク
菓子食べ歩き | 4月23日(日) |
| 足湯めぐりウオーキング
書き駒体験 | 5月28日(日) |
| 紅花まつり散策
紅花擦り染め体験 | 7月9日(日) |
| 天童高原クアの道
ウオーキング・ウッドクラフト体験 | 8月27日(日) |
| 体力アップ
風邪防止 焼きネギウオーク
はにわストラップ体験 | 11月12日(日) |

4 第14回 3×3バスケットボール

対象及び定員 一般 (20チーム)
期 間 7月16日(日) 9時開会
参加料 2,000円(1チーム)
受付開始日 6月15日(木)

詳しくは、市報6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
参加料 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。

5 初級者ダブルステニス

対象及び定員 一般 (20ペア)
期 間 9月17日(日) 8時30分開会
参加料 1,000円(ペア)
受付開始日 8月15日(火)

詳しくは、市報8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
参加料 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。

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
参加料 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。

①開催日が変更になる場合があります。 ②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。

きっかけづくり教室

10 みんなで遊ぼう てんすぼくらぶ

全20回 **指導者** 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
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。

13 キラリ☆初心・初級者 ジュニアテニス

全20回 **指導者** 市テニス協会
対象及び定員 小学3～6年生(20名)
期 間 4月15日～8月26日
受講料 10,000円
受付開始日 3月15日(水)

レベルに合わせて基本動作からストロークの打合まで行う。

11 みんなで走ろう!! ラ・フランスマラソン

全30回 **指導者** 但野朋裕 森山美典
対象及び定員 小学生以上(25名)
期 間 4月15日～11月11日
受講料 15,000円(家族料金)
受付開始日 3月15日(水)

天童ラ・フランスマラソンへの出場・完走を目指し、現役ランナーが基本から指導する。

14 夏のナイターテニス

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)
期 間 8月19日～10月28日
受講料 5,000円
受付開始日 7月15日(土)

土曜と日曜日のクラスを設け、基本から応用練習まで行う。

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
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。

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)
期 間 1月6日～3月9日
受講料 5,000円
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
受講料 23,000円
受付開始日 3月15日(水)

屋内でウオーキングと筋トレでバランスアップを図る。

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
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。

18 さわかソフトバレーボール

全46回 **指導者** スポーツセンター職員
対象及び定員 一般(30名)
期 間 4月13日～3月14日
受講料 23,000円
受付開始日 3月15日(水)

ソフトバレーボールをメインに行い、健康増進を図る。

19 エアロビクス

全46回 **指導者** 荒井まき子
対象及び定員 一般(30名)
期 間 4月13日～3月14日
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。

20 フラダンス

全36回 **指導者** 田中 恵
対象及び定員 一般(30名)
期 間 4月10日～3月11日
受講料 18,000円
受付開始日 3月15日(水)

ゆっくりとした動きで主に下半身を鍛え、基礎代謝を高める。

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
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。

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
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。

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
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。

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
受講料 10,000円
受付開始日 3月15日(水)

多種の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。

24 キラリ☆ジュニア運動能力アップ(屋外)

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 4月14日～9月8日
受講料 10,000円
受付開始日 3月15日(水)

成長期に必要な神経系と全身運動をメインに実施し、運動能力の向上を図る。

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
受講料 10,000円
受付開始日 8月15日(火)

ポ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。

◆申込み方法 ① 総合体育館受付または、ホームページ専用フォーム(予定)から申込み。 ② 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 ① 初回の開講時に現金でお支払い。 ② 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。