

大田総合体育館 春のスポーツ教室

令和8年度 【4月～7月】

ENJOY

各教室の参加者大募集

コンディショントレーニング



ストレッチを中心に姿勢改善を目指し心身ともにリフレッシュしましょう。

対象：一般男女 会場：研修室2F
開催日：毎週月曜日 18:30～19:30
初回：4月13日(月) 参加料：4,400円

体育館指導員 俵 広人



マシントレーニングでフレイル予防

使えていない筋肉を軽い重さでゆっくりとトレーニングしてやりたいことができる身体を維持しましょう。

体育館指導員 山崎朋子

対象：一般男女
会場：トレーニングルーム
開催日時：毎週木曜日
10:15～11:30
初回：4月9日(木)
参加料：4,400円



ゆるムーブ

音や音楽・色を使った音楽健康体操です。得意、不得意は関係ありません。一緒に動いて楽しい時間を過ごしましょう。

インストラクター 山崎朋子

対象：一般男女
会場：研修室2F
開催日時：毎週木曜日
13:30～14:15
初回：4月9日(木)
参加料：4,400円

ジュニア器械体操教室A・B・C

基礎体操に繋がる運動遊びやマット・跳箱鉄棒の運動をします。
会場：体育館競技場
開催日時：毎週土曜日
初回：4月11日(土) A12:45～13:45
B14:00～16:00
C14:00～17:30
詳細は裏面をご確認ください

ジュニア柔道教室

心と身づくりや礼儀作法を身に付けます。
会場：体育館 柔道場
開催日時：毎週土曜日
初回：4月11日(土)
18:00～20:00
詳細は裏面をご確認ください

キッズダンスSMILING

お子さんの成長を一緒に見てみませんか！初めてでも大丈夫です。思いっきり体を動かしましょう。
会場：体育館 剣道場
開催日時：毎週第4土曜日
初回：4月11日(土)9:00～9:45
詳細は裏面をご確認ください

1次募集期間

令和8年3月11日(水)～
3月28日(土)まで

募集期間

申込み方法

以下いずれかの方法でお申し込みください。
○窓口・・・体育館窓口の参加申込用紙に必要事項
○メール・・・二次元コードを読み取り必要事項を記入

申込み必要事項

①参加希望教室名
②お名前 ⑤年齢
③フリガナ ⑥生年月日
④住所 ⑦連絡先

参加の申し込みはこちらのコードを読み取ってください

kyoshitsu-request@sougoutaikukan.jp
大田総合体育館スポーツ教室
申込専用メールアドレス



抽選について

○定員を超えた場合は抽選になります。(抽選の結果ご希望に添えなかった場合はメール・電話でお知らせします)
○定員に満たない教室については4月2日(木)から2次募集とし、窓口で募集を行います。

参加料の納付及び手続きについて

令和8年4月2日(木)～4月8日(水)
○上記の期間内に必ず納付をお願いします(期間内に参加料の納付及び手続きがない場合はキャンセル扱いといたします)
○申し込み手続き終了後の参加料について、個人都合によるキャンセルは返金は致しませんのでご了承ください。
○お申込時にいただいた個人情報、本教室実施に必要な事務のために使用し、他の目的で使用することはありません。

月1教室について

月1教室(ZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・キッズダンスリフレッシュ太極拳)の開催期間は4月から翌年3月まで毎月開催いたします。(なお、参加料(770円)については教室参加毎に納付をお願いいたします)

○トレーニングサポート(毎月開催) 会場/トレーニング室 トレーニング室個人利用料必要
○市民公園 朝のさわやかウォーキング 毎月第2土曜日 8:45 体育館前スタート 参加費無料

○参加料と別途任意でスポーツ安全保険に加入できます(保険期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日まで有効)
一般・・・2,000円 / 65歳以上・・・1,200円 / 中学生以下・・・800円

問い合わせ
申込み先

大田総合体育館(公益財団法人大田市体育・公園・文化事業団)
694-0064 大田市大田町大田口1451 ☎0854-82-6408

ENJOY 教室リスト

一般男女対象教室

ジュニア対象教室

	教室名	時間	初回	回数	内容	開催場所	参加枠	参加料・講師
月	楽しいバドミントン	10:00~12:00	4/13	全12回	健康志向の方から経験者まで幅広いレベルに対応していますのでお気軽にご参加ください。	競技場	一般男女15名	参加料:4,400円 インストラクター:市バド連
	コンディショニング トレーニング	18:30~19:30	4/13	全12回	ストレッチを中心に姿勢改善を目指し心身ともにリフレッシュしましょう。	研修室2F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
	初級・中級 卓球	19:30~21:00	4/13	全12回	卓球を通じて健康づくりと仲間づくりを進めます。	競技場	一般男女15名	参加料:4,400円 インストラクター:大田卓球
	ナイトフィットネス	19:45~21:00	4/13	全12回	健康と体力維持を目的に体幹トレーニングやマントレーニングを行います。	研修室2F他	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15	4/15	全12回	血流をよくする体操や「痛くない」ストレッチ道具のいない貯筋運動でコツコツと動きやすい身体をつくりましょう。	研修室1F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 山崎朋子
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30	4/15	全12回	元気で活力のある生活を送るために姿勢改善と有酸素運動で体力アップを目指しましょう。	研修室2F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00	4/15	全12回	体力アップ・筋力アップで心地よいライフスタイルを送ってみませんか。	研修室2F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30	4/9	全12回	使えていない筋肉を軽い重さでゆっくりとトレーニングしてやりたいことができる身体を維持しましょう。	トレーニングルーム	一般男女7名	参加料:4,400円 体育館指導員: 山崎朋子
	ゆるムーブ	13:30~14:15	4/9	全12回	音や音楽・色を使った音楽健康体操です。得意不得意は関係ありません一緒に動いて楽しい時間を過ごしましょう。	研修室2F	一般男女10名	参加料:4,400円 インストラクター: 山崎朋子
	3B体操	19:30~21:00	4/9	全12回	3種類の用具を使用して行う事で筋力アップ。柔軟性のある身体づくりと姿勢改善を目指します。	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター: 恒松幸子
	アクティブヨガ	19:30~21:00	4/9	全12回	様々なポーズを連続して行うフローヨガです。柔軟性・筋力アップをはじめ脂肪燃焼など様々な効果があります。	研修室1F	一般男女14名	参加料:4,400円 インストラクター: 藤田智美
	弓道	19:00~21:00	4/9	全12回	基礎を学び練習を通して心身の健康と仲間づくりを進めます。	弓道場	高校生以上20名	参加料:4,400円 インストラクター: 大田弓友会
金	マシントレーニング A	9:15~10:30	4/10	全12回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
	マシントレーニング B	10:45~12:00	4/10	全12回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員: 俵 広人
土	エアロビックダンス	10:00~11:15	4/11	全12回	曲に合わせて楽しく身体を動かします。ストレッチ筋トレを交えながら終わった後は身体がスッキリ!	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター: 中田博子
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00	4/11	全12回	基本技術を習得します。初心者の方にお勧めの教室です。	市民テニスコート	一般男女30名	参加料:4,400円 インストラクター: 大田ローンテニスクラブ
	ベーシックヨガ	19:30~21:00	4/18	全12回	基本のポーズを通して深くご自身の肉体と呼吸と繋がります。よりよい状態に心身を整えるとともにしなやかな身体の基盤を作ります。	研修室1F	一般男女14名	参加料:4,400円 インストラクター: 藤田智美
	ダンスサイズ	13:30~14:30	4/11	全12回	カッコイイダンスの動きを、誰でも気軽に踊れるようなエクササイズに。初めての方にもしっかり汗をかきたい方にもおすすめです。	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター: 神在ひろみ
	ジュニア卓球	13:30~15:00	4/11	全12回	卓球を通して、楽しく仲間づくりを進めます。	卓球場	小学生10名	参加料:3,850円 インストラクター: 大田卓球
	ジュニア器械体操 A	12:45~13:45	4/11	全12回	器械体操につながる運動遊びをします。	競技場	年長~小1 25名	参加料:3,850円 インストラクター: 市体操連盟
	ジュニア器械体操 B	14:00~16:00	4/11	全12回	マット・跳箱・鉄棒の運動をします。	競技場	小2~小6 40名	参加料:3,850円 インストラクター: 市体操連盟
	ジュニア器械体操 C	14:00~17:30	4/11	全12回	マット・跳箱・鉄棒の運動をします。	競技場	小2~小6 20名	参加料:7,700円 インストラクター: 市体操連盟
	キッズあそび塾 (幼児)	9:00~9:45	4/11	全12回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう。	競技場ほか	2歳~6歳 20名	参加料:3,850円 体育館指導員: 俵 広人
	キッズあそび塾 (小学生)	10:30~11:30	4/11	全12回	小さい時に色々な運動を覚え体力づくりと多様な動きの習得に繋がります。	競技場ほか	小1~小3 20名	参加料:3,850円 体育館指導員: 俵 広人
	ジュニア硬式テニス	4月~5月 6月~7月	4/11	全12回	楽しくテニスを学びテニス技術の上達の喜びや礼儀作法を学びます。	市民テニスコート	小学生20名	参加料:3,850円 インストラクター: 大田ローンテニスクラブ 安田増穂 他
	ジュニア柔道	18:00~20:00	4/11	全12回	心と身づくりや礼儀作法を身に付けます。	柔道場	小学生25名	参加料:3,850円 インストラクター: 市柔道連盟 吉川崇他
	キッズダンスSMILING	9:00~9:45	4/25	毎月第2日曜日1回	お子さんの成長と一緒に見てみませんか?初めてでも大丈夫です。思いっきり体を動かしましょう。	剣道場	小1~小3 15名	参加料:770円(1回) インストラクター: 山内理緒
	日	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00	4/12	毎月第2日曜日1回	ゆっくりとした動きで行う中国武術で気血の流れを良くし肩こり・腰痛・ストレス解消などに力を発揮します。	研修室2F	一般男女15名
ZUMBA		13:30~14:15	4/19	毎月第3日曜日1回	ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズで運動不足解消やダイエットなどが期待できます。	剣道場	一般男女20名	参加料:770円(1回) インストラクター: 上田早苗
しなやかになるピラティス		11:00~11:45	4/19	毎月第2・4日曜日2回	日頃運動をしている方も苦手な方も、ローラーを使って無理なくしなやかな身体を作っていきます。	研修室1F	一般男女20名	参加料:770円(1回) インストラクター: 黒田正子