



市原市体育協会が実施する スポーツ教室 平成30年度日程

※市原市在住、在勤の皆さんを対象とするスポーツ教室です。

事前に参加申込が必要な教室は、開催1~2ヶ月ほど前に、「広報いちほら」や公益財団法人市原市体育協会のホームページに掲載されます。

ゼットエー武道場 会場

○ 事前に参加申込みが必要な教室

参加料: ○3,000円、●3,500円 高校生以下半額

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	前期開催期間	回数	後期開催期間	回数
○ 女性剣道	女性	20	火	9:30~11:30	4/17 ~ 6/26	10回	9/4 ~ 11/6	10回
○ 女性合気道		20	金	9:30~11:30	5/11 ~ 7/27	10回	9/7 ~ 11/16	10回
● 硬式卓球A	一般	20	木	9:30~11:30	4/26 ~ 7/5	10回	9/6 ~ 11/8	10回
● 硬式卓球B		20	水	14:00~16:00	4/18 ~ 7/4	10回	9/12 ~ 11/28	10回
● ランボル卓球A		20	木	9:30~11:30	4/26 ~ 7/5	10回	9/6 ~ 11/8	10回
● ランボル卓球B		20	水	14:00~16:00	4/18 ~ 7/11	10回	9/12 ~ 11/28	10回
○ ボクシング	小学生以上	20	火	18:30~20:30	4/17 ~ 6/26	10回	9/4 ~ 11/6	10回
○ 剣道(3級以上)		20	木	18:00~20:00	4/19 ~ 7/5	10回	9/6 ~ 11/15	10回
○ 空手道		20	金	18:30~20:30	4/20 ~ 6/29	10回	9/7 ~ 11/9	10回
● アーチェリー		20	土	13:00~15:00	5/5 ~ 7/7	10回	9/1 ~ 11/10	10回
○ 少林寺拳法	小学4年生以上	20	木	18:30~20:30	4/19 ~ 7/5	10回	9/6 ~ 11/8	10回
○ ビームライフル	小学5年生以上	20	土	14:00~16:00	4/21 ~ 6/30	10回	9/1 ~ 11/17	10回
○ 剣道(1級以上)	中学生以上	20	月	18:30~20:30	4/16 ~ 7/2	10回	9/3 ~ 11/26	10回
○ なぎなた	高校生以上	20	金	9:30~11:30	5/11 ~ 7/27	10回	9/14 ~ 12/7	10回
● 弓道A		20	木	13:00~15:00	4/19 ~ 6/28	10回	9/6 ~ 11/8	10回
● 弓道B		20	土	13:00~15:00	4/21 ~ 7/7	10回	9/1 ~ 11/24	10回
● 弓道C		20	火	9:45~11:45	4/17 ~ 6/26	10回	9/4 ~ 11/6	10回
○ 剣道(初級・中上級)	小・中学生	20	水	18:30~20:30	4/18 ~ 6/27	10回	9/12 ~ 11/14	10回
○ 相撲		20	日	15:00~17:00	4/15 ~ 7/29	10回	8/26 ~ 11/11	10回
○ 柔道	小・中・高生	20	金	18:00~20:00	5/11 ~ 7/27	10回	9/7 ~ 11/16	10回

参加料: 3,500円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数	開催期間	回数
やさしい太極拳	一般	50	火	14:00~15:30	4/10 ~ 6/12	10回	9/4 ~ 11/6	10回
シェイプアップ		25	金	14:00~16:00	5/11 ~ 6/29	8回	9/7 ~ 10/26	8回

参加料: 3,000円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数	開催期間	回数
やさしいピラティス	一般	20	水	10:00~11:15	10/3 ~ 10/31	5回	1月~2月予定	5回
エンジョイヨガ		20	金/木	18:45~20:00 10:00~11:15	9/28 ~ 10/26	5回	1月~2月予定	5回
アロマストレッチ		20			日程調整中			

参加料: ①2,500円 ②③1,300円

教室名	対象者	募集人数	時間	開催期間	回数
① 夏休み少年少女卓球Aコース	小学生1~6年生	60	9:00~12:00	8/10, 11, 12 8/21, 22, 23	6回
② 夏休み少年少女卓球Bコース	小学生1~6年生	60	9:00~12:00	8/10, 11, 12	3回
③ 夏休み少年少女卓球Cコース	小学生1~6年生	60	9:00~12:00	8/21, 22, 23	3回

参加料: 2,000円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数
生活習慣病予防改善プログラム	一般	10	金	14:00~15:30	2月	4回

参加料: 1,500円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数
ストレッチ&ロコトレ	一般	20	木	15:00~16:30	6月	3回
シニア転倒予防筋トレ&ストレッチ	60歳以上の方	20	木	14:00~15:30	11月	3回

参加料: 500円 ※ノルディックポールをレンタルの場合は+200円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数
ノルディックウォーキング(春)	一般	20	土	14:00~15:30	4月、5月、6月 第4土曜日	3回
ノルディックウォーキング(秋)		20	土	14:00~15:30	9月、10月、11月 第4土曜日	3回
ノルディックウォーキング(冬)		20	土	14:00~15:30	1月、2月、3月 第4土曜日	3回

参加料: ①500円 ②200円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催日
① 夏休みRUNラン	小学生1~6年生	各25	水	1.2年 9:00~10:15 3.4年 10:30~12:00 5.6年 13:30~15:00	8月1日
② ふれあいポッチャ	一般	60	土	13:30~16:30	9月15日

○ 開催日当日に直接申込みで参加できる教室

参加料 500円

教室名	対象者	募集人数	曜日	時間	開催期間	回数
サマーエアロ	一般	100	月	10:00~11:00	7月~9月	7回
ウィンターエアロ	一般	100	月	10:00~11:00	1月~3月	7回
夏休みヒップホップ	一般	30	金	10:00~11:00	8月3日	1回

その他のスポーツ施設 会場

● 事前に参加申込みが必要な教室

参加料: ①②③3,500円 ④3,600円 高校生以下3,100円 ⑤⑥3,000円

教室名	会場	対象者	募集人数	曜日	時間	前期開催期間	回数	後期開催期間	回数
① ソフトテニス	臨海第1,2庭球場	一般	40	火	9:00~11:00	4/10 ~ 7/17	10回	9/4 ~ 12/4	10回
② テニス	市津運動広場 臨海第2庭球場	一般	60	木	9:00~11:00	4/5 ~ 7/12	10回	9/6 ~ 12/13	10回
③ バドミントン	臨海体育館	女性	50	金	9:30~11:30	4/6 ~ 7/6	10回	9/7 ~ 11/16	10回
④ ナイタージョギング	ゼットエーオリブ スタジアム	中学生以上	150	火	18:30~20:00	4/10 ~ 7/31	12回	8/21 ~ 12/11	12回
⑤ エアロストレッチ	臨海体育館	一般	80	月	10:00~11:30	4/9 ~ 7/9	10回	10/1 ~ 12/17	10回
⑥ やさしいヨガ	アネッサ	一般	50	金	10:00~11:30	4/13 ~ 6/29	10回	9/7 ~ 12/7	10回

スケート参加料: 3,000円(スキーは未定)

教室名	会場	対象者	募集人数	時間	開催期間	回数	予備日
スケート	姉崎スケート場	小学生以上	50	19:00~20:30	12/3 ~ 12/7	5回	12/10~12/14
スキー	未定	小学3年生以上	36	(金)夜~(日)3日間	日程調整中	2泊	

教室名	会場	対象者	曜日	時間	開催期間	回数
サッカーアカデミー	スポレクパーク	幼児・小、中学生・女性	月	幼~小1 16:00~ 小2~小6 17:00~ 女性 9:00~	4月~ (祝祭日を除く)	36回
ラグビー		小学生	日	9:00~13:00	4月~ 毎月第2日曜日	12回

参加料: 500円 ※ノルディックポールをレンタルの場合は+200円

教室名	会場	対象者	曜日	時間	開催期間	回数
ノルディックウォーキング	スポレクパーク	一般	火	13:30~15:00	10/23, 30	2回