



市原市スポーツ協会が実施する **スポーツ教室** 令和2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スポーツ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
○やさしい女性剣道	女性	20	火	9:30~11:30	4/14 ~ 6/30	10回	9/8 ~ 11/24	10回
○女性合気道		20	金	9:30~11:30	4/17 ~ 6/26	10回	9/18 ~ 11/20	10回
●硬式卓球A	一般	20	木	9:30~11:30	4/16 ~ 6/18	10回	9/24 ~ 11/26	10回
●硬式卓球B		20	水	14:00~16:00	4/15 ~ 7/15	10回	9/9 ~ 11/25	10回
●ラケット卓球A		20	木	9:30~11:30	4/16 ~ 6/18	10回	9/24 ~ 11/26	10回
●ラケット卓球B		20	水	14:00~16:00	4/15 ~ 7/15	10回	9/9 ~ 11/25	10回
○ボクシング	小学生以上	20	火	18:30~20:30	4/14 ~ 6/30	10回	9/8 ~ 11/24	10回
○剣道(3級以上)		20	木	18:00~20:00	4/16 ~ 6/18	10回	9/10 ~ 11/12	10回
○空手道		20	金	18:30~20:30	4/16 ~ 6/18	10回	9/10 ~ 11/12	10回
○少林寺拳法		20	木	18:30~20:30	4/17 ~ 6/19	10回	9/11 ~ 11/13	10回
●アーチェリー		20	土	13:00~15:00	5/2 ~ 7/4	10回	9/5 ~ 11/7	10回
○ピームライフル	小学5年生以上	20	土	14:00~16:00	4/18 ~ 6/20	10回	9/5 ~ 11/7	10回
○剣道(2級以上)	中学生	20	月	18:30~20:30	4/13 ~ 6/29	10回	9/7 ~ 11/16	10回
○なぎなた	高校生以上	20	金	9:30~11:30	4/17 ~ 6/26	10回	9/18 ~ 12/11	10回
●弓道A		20	木	9:45~11:45	4/16 ~ 6/18	10回	9/3 ~ 11/5	10回
●弓道B		20	土	13:00~15:00	4/18 ~ 6/27	10回	9/5 ~ 11/7	10回
●弓道C		20	火	9:45~11:45	4/14 ~ 6/30	10回	9/1 ~ 11/17	10回
○剣道(初級・中上級)	小・中学生	20	水	18:30~20:30	4/15 ~ 7/8	10回	9/9 ~ 11/18	10回
○相撲		20	日	15:00~17:00	4/19 ~ 7/12	10回	8/30 ~ 11/8	10回
○柔道	小・中・高生	20	金	18:00~20:00	4/17 ~ 6/19	10回	9/11 ~ 11/13	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	14:30~16:00	4/7 ~ 6/16	10回	9/8 ~ 11/24	10回
シェイプアップ		28	金	14:00~16:00	5/8 ~ 6/26	8回	9/11 ~ 10/30	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
やさしいピラティス	一般	20	水	10:00~11:15	9/30 ~ 11/4	5回
		20	水	10:00~11:15	1/20 ~ 2/17	
エンジョイヨガ		20	水	18:45~20:00	9/30 ~ 11/4	
		20	金	10:00~11:15	1/22 ~ 2/19	
アロマストレッチ	小学生1~6年生	20	木	18:45~20:00	10/1 ~ 10/29	5回
夏休み少年少女卓球教室		60		9:00~12:00	8/18, 19, 20, 21, 22	5回

参加料:2,000円

教室名	対象者	募集人数	時間	開催期間	回数
生活習慣病予防	一般	10	14:00~15:30	2/3, 10, 17, 24	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	14:00~15:00	3/4, 11, 18	3回
転倒予防教室	一般	20	月	14:00~15:00	12/7, 14, 21	3回

参加料:一回500円 ※ノルディックポールをレンタルの場合+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	4/18, 5/16, 6/20	3回
ノルディックウォーキング(秋)		20	土	14:00~15:30	9/19, 10/17, 11/21	3回
ノルディックウォーキング(冬)		20	土	14:00~15:30	1/16, 2/20, 3/20	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50	木	1.2.3年 9:00~10:30 4.5.6年 11:00~12:30	8月10日
② ふれあいポッチャ	一般	60	土	9:00~12:00	未定

○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	7/13, 20, 27, 8/17, 31	5回
夏休みヒップホップ	一般	30	金	10:00~11:00	未定	1回
ウィンターエアロ	一般	80	月	10:00~11:00	1/25, 2/1, 8, 15, 22, 3/1	6回

その他のスポーツ施設 会場

参加料:①②3,500円 ③4,200円 ④前期2,500円 後期3,000円

●事前に参加申込みが必要な教室

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2庭球場	一般	40	火	9:30~11:30	4/14 ~ 7/28	10回	9/1 ~ 12/15	10回
② テニス	臨海第2庭球場	一般	50	木	9:30~11:30	4/9 ~ 7/9	10回	9/3 ~ 12/10	10回
③ バドミントン	臨海体育館	女性	50	金	9:30~11:30	4/3 ~ 7/17	12回	9/4 ~ 11/27	12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		火	18:30~20:00	4/14 ~ 6/9	8回	8/4 ~ 11/17	10回
⑤ エアロストレッチ	臨海体育館	一般	80	月	10:00~11:30	4/13 ~ 7/6	10回	9/7 ~ 11/30	10回
⑥ やさしいヨガ	アネッサ/勤労会館	一般	50	金	10:00~11:30	4/10 ~ 6/19	10回	9/11 ~ 11/20	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月予定	5回	
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	