



市原市スポーツ協会が実施する **スポーツ教室** 令和6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、「広報いちはら」や公益財団法人市原市スポーツ協会のホームページに募集要項が掲載されます。

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 18歳以下半額

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	前期日程	回数	後期日程	回数
○剣道(2級以上)	中学生	20	月	18:30~20:30	4/15 ~	10回	9/2 ~	10回
○やさしい女性剣道	女性	20	火	9:30~11:30	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
●弓道火曜日	高校生以上	20	火	9:45~11:45	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
○ボクシング	小学生以上	20	火	18:30~20:30	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
●硬式卓球B	15歳以上	20	水	14:00~16:00	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
●ラケット卓球B	15歳以上	20	水	14:00~16:00	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
○剣道(初級・中上級)	小・中学生	20	水	18:30~20:30	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
●硬式卓球A	15歳以上	20	木	9:30~11:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
●ラケット卓球A	15歳以上	20	木	9:30~11:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
●弓道木曜日	高校生以上	20	木	9:45~11:45	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○少林寺拳法	小学生以上	20	木	18:30~20:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○フラダンス	15歳以上	20	金	10:00~12:00	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
○合気道	15歳以上	20	金	9:30~11:30	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
○なぎなた	高校生以上	20	金	9:30~11:30	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
○柔道	小・中・高生	20	金	18:30~20:30	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
○空手道	小学生以上	20	金	18:30~20:30	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
●弓道土曜日	高校生以上	20	土	13:00~15:00	4/20 ~	10回	9/7 ~	10回
○ビームライフル	小学5年生以上	20	土	14:00~16:00	4/20 ~	10回	9/7 ~	10回
●アーチェリー	小学生以上	20	土	13:00~15:00	5/4 ~	10回	9/7 ~	10回
○相撲	小・中学生	20	日	14:00~16:00	4/14 ~	10回	8/25 ~	10回

参加料: 3,500円

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	前期日程	回数	後期日程	回数
やさしい太極拳	一般	50	火	13:30~15:00	4/9 ~	10回	9/3 ~	10回

参加料: 3,000円

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	教室日程	回数		
やさしいピラティス	一般	15	水	10:00~11:15	9/27 ~	5回		
		15	水	10:00~11:15	1/24 ~	5回		
エンジョイヨガ	一般	15	水	18:45~20:00	7/7 ~	5回		
		15	金	10:00~11:15	2/2 ~	5回		
アロマストレッチ	一般	15	木	18:45~20:00	7/6 ~	5回		
ボディメイク	一般	5	金	18:30~20:00	8/2 ~	5回		
健康シェイプアップ	一般	15	金	14:00~16:00	6/7 ~	4回	7/5 ~	4回
					9/6 ~	4回	10/4 ~	4回

参加料: 2,500円

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	教室日程	回数
フレイル予防教室	一般	10	水	14:00~15:00	2/20 ~	4回

参加料: 500円(その都度)

※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	募集定員	曜日	開催時間	教室日程
ノルディックウォーキング(春)	一般	20	土	14:00~15:30	4/20, 5/18, 6/15
ノルディックウォーキング(秋)		20	土	14:00~15:30	9/21, 10/19, 11/16
ノルディックウォーキング(冬)		20	土	14:00~15:30	1/18, 2/15, 3/15

参加料: ①500円 ②200円

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	教室日程
① 夏休みRUNラン	小学校低学年	50		9:00~12:00	8月 調整中
	小学校高学年	50		9:00~12:00	
② ふれあいポッチャ	一般	96		9:00~12:00	調整中

○ 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	募集定員	曜日	開催時間	教室日程	回数
サマーエアロ	一般	100	月・火	10:00~11:00	7/22 7/29 8/6 8/13 8/19	5回
夏休みヒップホップ	一般	30		調整中	8月 調整中	2回
ウィンターエアロ	一般	100	月	10:00~11:00	R7 1月~3月 予定	

その他のスポーツ施設 会場

参加料: ①②4,000円 ③3,200円 ④3,500円 高校生以下3,000円

● 事前に参加申込みが必要な教室

⑤⑥3,500円

教室名	対象者	募集定員	曜日	開催時間	前期日程	回数	後期日程	回数	会場
①ソフトテニス	一般	40	火	9:30~11:30	4/2 ~	10回	9/3 ~	10回	臨海第2庭球場
②テニス	一般	40	木	9:30~11:30	4/4 ~	10回	9/5 ~	10回	市津運動公園 臨海第2庭球場
③バドミントン	女性	40	金	9:30~11:30	5/10 ~	8回	9/13 ~	8回	臨海体育館
④ナイトジョギング	中学生以上	150	火	18:30~20:00	4/2 ~	10回	7/2 ~	10回	ゼットオーオリプリ スタジアム
⑤エアロストレッチ	一般	80	月	10:00~11:30	4/8 ~	10回	9/2 ~	10回	臨海体育館
⑥やさしいヨガ	一般	30	金	10:00~11:30	4/5 ~	10回	9/6 ~	10回	八幡公民館 アネッサ又は八幡 公民館

参加料: 未定

教室名	対象者	募集定員	開催時間	教室日程	回数	予備日	会場
スキー	小学3年生以上	36	調整中	調整中	2日		未定