



# 市原市スポーツ協会が実施する **スポーツ教室** 令和7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。

事前に参加申込みが必要な教室は、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募集要項が掲載されますのでそちらからお申し込みください。

**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 ○1,500円 ●1,750円

教室名	対象者	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	4/14 ~	10回	9/1 ~	10回
○やさしい女性剣道	女性	20	火	9:30~11:30	4/15 ~	10回	9/2 ~	10回
●弓道火曜日	高校生以上	20	火	9:45~11:45	4/15 ~	10回	9/2 ~	10回
○ボクシング	小学生以上	20	火	18:30~20:30	4/15 ~	10回	9/2 ~	10回
●硬式卓球B	15歳以上	20	水	14:00~16:00	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
●ラケット卓球B	15歳以上	20	水	14:00~16:00	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
○剣道(初級・中上級)	小・中学生	20	水	18:30~20:30	4/16 ~	10回	9/3 ~	10回
●硬式卓球A	15歳以上	20	木	9:30~11:30	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
●ラケット卓球A	15歳以上	20	木	9:30~11:30	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
●弓道木曜日	高校生以上	20	木	9:45~11:45	4/17 ~	10回	9/11 ~	10回
○少林寺拳法	小学生以上	20	木	18:30~20:30	4/17 ~	10回	9/4 ~	10回
○フラダンス	15歳以上	20	金	10:00~12:00	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○合気道	15歳以上	20	金	9:30~11:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○なぎなた	高校生以上	20	金	9:30~11:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○柔道	小・中・高生	20	金	18:30~20:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
○空手道	小学生以上	20	金	18:30~20:30	4/18 ~	10回	9/5 ~	10回
●弓道土曜日	高校生以上	20	土	13:00~15:00	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
○ビームライフル	小学5年生以上	20	土	14:00~16:00	4/19 ~	10回	9/6 ~	10回
●アーチェリー	小学生以上	20	土	13:00~15:00	5/3 ~	10回	9/6 ~	10回
○相撲	小・中学生	20	日	14:00~16:00	4/20 ~	10回	8/31 ~	10回

参加料:4,000円/各期

教室名	対象者	定員	曜日	開催時間	日程	回数	日程	回数
健康シェイプアップ	一般	15	金	14:00~16:00	5/16 ~	6回	9/12 ~	6回
					6/27 ~	6回	10/24 ~	6回

参加料:6,000円

教室名	対象者	定員	曜日	開催時間	日程	回数
ボディメイク	一般	5	金	18:30~20:00	6/6 ~	6回

参加料:3,500円

教室名	対象者	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	4/8 ~	10回	9/2 ~	10回

参加料:3,000円

教室名	対象者	定員	曜日	開催時間	日程	回数	日程	回数
やさしいピラティス	一般	15	水	10:00~11:15	9/24 ~	5回	調整中	5回
エンジョイヨガ	一般	15	水	10:00~11:15	6/12 ~	5回	調整中	5回
アロマストレッチ	一般	15	木	18:30~19:45	7/10 ~	5回		

参加料:2,500円

教室名	対象者	定員	曜日	開催時間	日程	回数
フレイル予防教室	一般	10	水	14:00~15:00	2/16 ~	4回

参加料:500円/1回

※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	定員	曜日	開催時間	日程
ノルディックウォーキング(春)	一般	20	土	14:00~15:30	4/19, 5/17, 6/21
ノルディックウォーキング(秋)		20	土	14:00~15:30	9/20, 10/18, 11/15
ノルディックウォーキング(冬)		20	土	14:00~15:30	1/17, 2/21, 3/21

参加料: ①500円 ②200円

教室名	対象者	定員	曜日	開催時間	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	8月 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	定員	曜日	開催時間	日程
サマーエアロ	一般	100	月・火	10:00~11:00	7/7. 7/15. 8/5. 8/12. 8/18. 8/25
夏休みヒップホップ	一般	30		調整中	8月 調整中
ウィンターエアロ	一般	100	月	10:00~11:00	1/26. 2/2. 2/9. 2/16. 3/2. 3/9. 3/16. 3/23

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:

教室名	対象者	曜日	時間	開催期間	会場
サッカーアカデミー	幼児	月	16:00~	4月~ (祝祭日を除く)	スポレクパーク
	小学生・中学生				
	女性				
タグラグビー	小学生・中学生	日	9:00~11:00	4月~ 第2日曜日 (8月を除く)	

参加料: ①②③ 4,000円 ④ 3,500円 高校生以下3,000円  
⑤⑥ 3,500円

教室名	対象者	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	10:00~12:00	4/8 ~	10回	9/9 ~	10回	臨海第2庭球場
②テニス	一般	40	木	10:00~12:00	4/3 ~	10回	9/11 ~	10回	市津運動公園
③バドミントン	女性	40	金	10:00~12:00	4/18 ~	10回	9/12 ~	10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	4/8 ~	10回	8/5 ~	10回	ゼットオーオリプスタジアム
⑤エアロストレッチ	一般	80	月	10:00~11:30	4/7 ~	10回	9/8 ~	10回	臨海体育館
⑥やさしいヨガ	一般	30	金	10:00~11:30	4/4 ~	10回	9/5 ~	10回	姉崎保健福祉センター

参加料:調整中

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