

令和7年度 スポーツ・文化教室 無料体験会 開催一覧表

※備考欄（持ち物等）を必ずお読みください

※Xのところは体験・見学はできません！

★障がいや持病があり、心配な方は事前にご相談ください。

曜日	体験日	教室番号	会場	時間	見学	体験	備考
火	7/1	24 中級エアロビクス	大道場	10:00 ~ 11:30	○	○	【経験者のみ】飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可能) エアロビクスに適した室内シューズ
	7/1	1 シニアフレッシュ体操	大道場	14:00 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、室内シューズ、タオル(マフラー、フェイスタイブどちらでも可)
	7/1	50 太極拳入門初級(火)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シューズ(滑りにくいもの)、タオル
	7/1	13 健康体操真向法	第二道場	13:30 ~ 15:00	○	○	ハスタオル、手ぬぐい、飲み物
	7/1	27 Beauty up ダンス	第二道場	19:30 ~ 20:30	○	○	運動のできる服装
	—	47 弓道中級(火)	弓道場	9:30 ~ 11:30	○	X	見学のみ可能
	—	49 弓道上級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X	
	7/1	14 初級・姿勢改善運動A	会議室A・B	9:30 ~ 10:30	○	○	16番：ご興味のある方は、電話にてお問い合わせください。
	7/1	15 初級・姿勢改善運動B A教室で実施		11:00 ~ 12:00	○	X	
	休講中	16 スポーツパフォーマンス向上トレーニング		17:00 ~ 18:00	X	X	
	7/1	17 中級・姿勢改善運動	会議室A・B	19:00 ~ 20:00	○	○	
7/1	8 ストレッチ体操	会議室C	13:30 ~ 14:30	○	○	ヨガマット(貸出可能)、運動のできる服装、飲み物	
7/1	40 Beauty up ダンス(キッズ)	会議室C	18:00 ~ 19:00	○	○	運動のできる服装	
7/1	19 コンディショニングエアロ	会議室C	19:30 ~ 20:30	○	○	室内運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能)	
水	7/9	21 ダンスと体操	大道場	10:30 ~ 12:00	○	○	室内シューズ、飲み物、タオル
	7/2	36 ガンクラブ	大道場	15:30 ~ 16:30	○	○	運動靴、タオル
	7/2	37 パワフルクラブ		16:45 ~ 17:45	○	○	
	7/2	51 太極拳中級A(水)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シューズ(滑りにくいもの)、タオル
	7/2	52 太極拳中級B(水)		13:30 ~ 15:00	○	○	
	7/9	20 初級MBダンス	第二道場	9:30 ~ 10:15	○	○	タオル、飲み物、靴下(滑止め付き)、バレエシューズ(貸出可能)
	7/2	4 骨盤修正&ダイエットヨガA	第二道場	13:00 ~ 14:00	○	○	タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能)
	7/2	5 骨盤修正&ダイエットヨガB		14:10 ~ 15:10	○	○	
	—	43 弓道初級(水)	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	X	見学のみ可能
	—	48 弓道中級(水)	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X	
7/9	18 カイロプラクティック美骨体操	会議室AB	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物	
7/2	26 フラダンス初級(水)	会議室AB	19:00 ~ 20:30	○	○	長めのスカートあれば(リゾート系のスカート)、靴下(寒ければ)	
木	7/3	22 健美操	大道場	9:30 ~ 10:35	○	○	【初心者から○】飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可能)、 くつ下(すべり止め付き)
	7/3	23 初級・エアロビクス		10:50 ~ 12:00	○	○	
	7/3	34 バドミントン	大道場	19:30 ~ 21:00	○	○	ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ
	7/3	41 チア・ダンスA	第一道場	16:00 ~ 17:00	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	7/3	42 チア・ダンスB		17:10 ~ 18:10	○	○	
	7/3	30 呼吸器を強くするフローライフ	第二道場	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、飲み物
	7/3	2 シニアヨガ	第二道場	14:00 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、ヨガマット(貸出可能)、80センチフェイスタオル、飲み物
	—	46 弓道有段者	弓道場	19:00 ~ 21:00	○	X	見学のみ可能
	7/24	57 かな書道	会議室AB	13:30 ~ 15:00	○	○	書道セットがある方は持参(足りないものは貸出可能)
7/3	58 元気のでる絵手紙	会議室AB	13:00 ~ 15:00	○	○	半紙、筆洗いのもの、ポケットティッシュ (足りないものは講師が貸してくれます)	
7/3	28 ダーツ(木)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ	
金	7/4	38 親子体操A(託児付)	大道場	10:00 ~ 10:50	○	○	運動靴(お母さんも)、ウェア、タオル、飲み物
	AB合同	39 親子体操B(託児付)		11:10 ~ 12:00	X	X	
	7/4	11 ノルディックウォーキング	大道場	13:30 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
	7/4	35 上級バドミントン	大道場	19:00 ~ 21:00	○	○	【経験者のみ】ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ
	7/4	53 太極拳入門初級(金)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	底が薄いシューズもしくは靴下、タオル
	7/4	7 リフレッシュヨガ	第二道場	10:30 ~ 11:40	○	○	スポーツタオル(90センチ程度)、ヨガマット(貸出可能)、飲み物
	—	44 弓道初級(金)	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	X	見学のみ可能
	—	45 弓道初級ジュニア(金)		18:15 ~ 20:15	○	X	
	7/18	55 季節を楽しむ俳句	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	ボールペン
	7/4	56 実用書道	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	細筆、ペン(足りないものは貸出可能)
	7/11	3 セルフリンパケアヨガ	会議室AB	19:00 ~ 20:00	○	○	運動のできる服装、ヨガマット(貸出可能)、80センチフェイスタオル、飲み物
	7/4	25 フラダンス初級(金)	会議室C	10:30 ~ 12:00	○	○	長めのスカートあれば(リゾート系のスカート)、靴下(寒ければ)
	7/4	12 バランスボールエクササイズ	会議室C	13:30 ~ 14:30	○	○	運動のできる服装(スカート、ジーパン、タイツX) ヨガマット(ない方はハスタオル)、タオル、飲み物
7/4	9 アロマでシェイプA	会議室C	18:30 ~ 19:30	○	○	【7/4 A教室で体験可能】 動きやすい服装、ヨガマット(貸出可能)、浴用タオル、飲み物	
10	アロマでシェイプB A教室で開催		19:40 ~ 20:40	○	X		
土	7/19	33 卓球	大道場	19:00 ~ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シューズ
	7/12	54 居合道	第二道場	18:45 ~ 20:30	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	7/5	29 ダーツ(土)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ
日	7/6	24 トランポリンA B教室で開催	大道場	18:30 ~ 19:45	○	X	【7/6 B教室で体験可能】 靴下、ファスナー、ボタン、フードがついていない服装
	32	トランポリンB		19:50 ~ 21:00	○	○	
	7/6	6 骨盤修正ヨガ	第二道場	18:45 ~ 20:00	○	○	動きやすい服装、タオル(大きな浴用)、飲み物