



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

※**×**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	12/2	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
	12/2	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)
	12/2	48	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
	12/2	13	健康体操真向法	第 二 道 場	13:30 ～ 15:00	○	○	バスタオル、手ぬぐい、飲み物
	12/2	27	Beauty up ダンス	第 二 道 場	19:30 ～ 20:30	○	○	運動のできる服装
	—	45	弓道中級(火)	弓 道 場	9:30 ～ 11:30	○	×	見学のみ可能
	—	47	弓道上級	弓 道 場	13:30 ～ 15:30	○	×	
	12/2	14	初級・姿勢改善運動A	会議室A・B	9:30 ～ 10:30	○	×	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能) 16番 ：ご興味のある方は、電話にてお問い合わせください。
	12/2	15	初級・姿勢改善運動B		11:00 ～ 12:00	○	×	
	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	×	×	
	12/2	17	中級・姿勢改善運動		19:00 ～ 20:00	○	○	
水	12/2	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
	12/2	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)
	12/3	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
	12/3	36	ガンバクラブ	大 道 場	15:30 ～ 16:30	○	○	運動靴、タオル
	12/3	37	パワフルクラブ		16:45 ～ 17:45	○	○	
	12/3	49	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
	12/3	50	太極拳中級B(水)		13:30 ～ 15:00	○	○	
	12/3	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)、シューズ(貸出可能)
	12/3	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)
	12/3	5	骨盤修正&ダイエットヨガB		14:10 ～ 15:10	○	○	
	—	41	弓道初級(水)	弓 道 場	10:00 ～ 12:00	○	×	見学のみ可能
	—	46	弓道中級(水)	弓 道 場	13:30 ～ 15:30	○	×	
木	12/10	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
	12/3	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)
	12/4	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)
	12/4	23	初級・エアロビクス		10:50 ～ 12:00	○	○	
	12/4	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、タオル、飲み物
	12/4	39	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
	12/4	40	チア・ダンスB		17:10 ～ 18:10	○	○	
	12/4	30	呼吸器を強くするブローライフ	第 二 道 場	10:00 ～ 11:30	○	○	運動のできる服装、飲み物
	12/4	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
	—	44	弓道有段者	弓 道 場	19:00 ～ 21:00	○	×	見学のみ可能
	12/11	55	かな書道	会 議 室 A B	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)
金	12/4	56	元気のでる絵手紙	会 議 室 A B	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)
	12/4	28	ダーツ(木)	会 議 室 C	19:30 ～ 20:45	○	○	室内シューズ
	12/5	38	親子体操A(託児付)	大 道 場	10:00 ～ 11:00	○	○	運動靴(お母さんも)、ウェア、タオル、飲み物
	12/5	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
	12/5	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、タオル、飲み物
	12/5	51	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
	12/5	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
	—	42	弓道初級(金)	弓 道 場	10:00 ～ 12:00	○	×	見学のみ可能
	—	43	弓道初級ジュニア(金)		18:15 ～ 20:15	○	×	
	12/19	53	季節を楽しむ俳句	会 議 室 A B	13:30 ～ 15:30	○	○	ボールペン
	12/5	54	実用書道	会 議 室 A B	13:30 ～ 15:30	○	○	細筆、ペン(足りないものは貸出可能)
土	12/5	25	フラダンス初級(金)	会 議 室 A B	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)
	12/5	3	セルフリンパケアヨガ	会 議 室 A B	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
	12/5	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×) ヨガマット(ない方はバスタオル)、タオル、飲み物
	12/5	9	アロマでシェイプA	会 議 室 C	18:30 ～ 19:30	○	○	【 12/5 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
	12/5	10	アロマでシェイプB A教室で開催		19:40 ～ 20:40	○	×	
	12/6	33	卓球	大 道 場	19:00 ～ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シューズ
	12/6	52	居合道	第 二 道 場	18:45 ～ 20:30	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	12/6	29	ダーツ(土)	会 議 室 C	19:30 ～ 20:45	○	○	室内シューズ
日	12/7	24	トランポリンA B教室で開催	大 道 場	18:30 ～ 19:45	○	×	【 12/7 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
	12/7	32	トランポリンB		19:50 ～ 21:00	○	○	
	12/7	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