

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	3/3 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ユーズ
	3/3 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、室内シユーズ、タオル（マフラー、フェイスタイプどちらでも可）
	3/3 48	太極拳入門初級(火)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シユーズ(滑りにくいもの)、タオル
	3/3 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
	— 45	弓道中級(火)	弓道場	9:30 ~ 11:30	○	X	見学のみ可能
	— 47	弓道上級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X	
	3/3 14	初級・姿勢改善運動A	会議室A・B	9:30 ~ 10:30	○	X	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能)。
	3/3 15	初級・姿勢改善運動B		11:00 ~ 12:00	○	X	
	3/3 16	初級・姿勢改善運動C		16:00 ~ 17:00	○	○	
	3/3 17	中級・姿勢改善運動		19:00 ~ 20:00	○	○	
	3/3 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
	3/3 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	3/4 21	ダンスと体操	大道場	10:30 ~ 12:00	○	○	室内シユーズ、飲み物、タオル
	3/4 36	ガンバクラブ	大道場	15:30 ~ 16:30	○	○	運動靴、タオル
	37	パワフルクラブ		16:45 ~ 17:45	○	○	
	3/4 49	太極拳中級A(水)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シユーズ(滑りにくいもの)、タオル
	3/4 50	太極拳中級B(水)		13:30 ~ 15:00	○	○	底が薄いシユーズもしくは靴下、タオル
	3/4 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)、シユーズ(貸出可能)
	3/4 4	骨盤修正＆ダイエットヨガA		13:00 ~ 14:00	○	○	タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能)
	3/4 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	○	X	見学のみ可能
	— 46	弓道中級(水)	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X	
	3/4 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(塞ければ)
木	3/5 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)
	23	初級・エアロビクス		10:50 ~ 12:00	○	○	【初心者から】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ユーズ
	3/5 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、室内シユーズ、タオル、飲み物
	3/5 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
	40	チア・ダンスB		17:10 ~ 18:10	○	○	
	3/5 30	呼吸器を強くするブローライフル	第二道場	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、飲み物
	3/5 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	○	X	見学のみ可能
	3/12 55	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)
	3/19 56	元気のできる絵手紙	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)
	3/5 28	ダーツ(木)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シユーズ
金	3/6 38	親子体操(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
	3/6 11	ノルティックウォーキング	大道場	13:30 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、室内シユーズ、飲み物
	3/6 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、室内シユーズ、タオル、飲み物
	3/6 51	太極拳入門初級(金)	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	○	底が薄いシユーズもしくは靴下、タオル
	3/6 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	○	X	見学のみ可能
	— 43	弓道初級ジュニア(金)		18:15 ~ 20:15	○	X	
	2/20 53	季節を楽しむ俳句	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	ボールペン
	3/6 54	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)
	3/6 25	フラダンス初級(金)	会議室AB	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(塞ければ)
	3/6 3	セルフリンパケアヨガ	会議室AB	19:00 ~ 20:00	○	X	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 ※R8年度4月より10:00~11:00に時間変更
	3/13 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(ない方はバスタオル)、タオル、飲み物
	3/6 9	アロマでシェイプA	会議室C	18:30 ~ 19:30	○	○	【3/6 A教室で体験可能】
	10	アロマでシェイプB A教室で開催		19:40 ~ 20:40	○	X	動きやすい服装、ヨガマット(貸出可能)、浴用タオル、飲み物
土	3/7 33	卓球	大道場	19:00 ~ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シユーズ
	3/7 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
	3/7 29	ダーツ(土)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シユーズ
日	3/1 24	トランボリンA B教室で開催	大道場	18:30 ~ 19:45	○	X	【3/1 B教室で体験可能】
	32	トランボリンB	大道場	19:50 ~ 21:00	○	○	靴下、ファスナー、ボタン、フードがついていない服装
	3/1 6	骨盤修正ヨガ		18:45 ~ 20:00	○	○	動きやすい服装、タオル(大きな浴用)、飲み物