

令和8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	7/7	23	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
	7/7	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)
	7/7	46	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
	7/7	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
	—	43	弓道中級(火)	弓道場	9:30 ~ 11:30	○	X	見学のみ可能
	—	45	弓道有段者(火)	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X	
	7/7	14	初級・姿勢改善運動A C教室で実施	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) 【14・15：初級姿勢改善A・B 現在満員】
		15	初級・姿勢改善運動B C教室で実施		11:00 ~ 12:00	○	X	
		16	初級・姿勢改善運動C		16:00 ~ 17:00	○	○	
17		中級・姿勢改善運動	19:00 ~ 20:00		○	○		
7/7	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	
7/7	18	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	7/8	20	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
	7/8	34	ガンクラブ	大道場	15:30 ~ 16:30	○	○	運動靴、タオル、水筒
		35	パワフルクラブ		16:45 ~ 17:45	○	○	
	7/8	47	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
	7/8	48	太極拳中級B(水)		13:30 ~ 15:00	○	○	底が薄いシューズもしくは靴下、タオル
	7/8	19	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)
	7/8	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)
		5	骨盤修正&ダイエットヨガB		14:10 ~ 15:10	○	○	
	—	39	弓道初級(水)	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	X	見学のみ可能
—	44	弓道中級(水)	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	X		
7/8	25	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	7/9	21	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)
		22	初級・エアロビクス		10:50 ~ 12:00	○	○	
	7/9	32	バドミントン	大道場	19:30 ~ 21:00	○	X	ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ 【34：現在満員】
	7/9	37	チャ・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
		38	チャ・ダンスB		17:10 ~ 18:10	○	○	
	7/16	28	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
	7/9	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
	—	42	弓道有段者(木)	弓道場	18:50 ~ 20:50	○	X	見学のみ可能
	7/9	53	かな書道	会議室AB	13:00 ~ 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)
7/2	54	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)	
7/9	26	ダーツ(木)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ	
金	7/10	36	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
	7/10	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
	7/10	33	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
	7/10	49	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
	7/10	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
	—	40	弓道初級(金)	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	X	見学のみ可能
	—	41	弓道初級ジュニア(金)		18:15 ~ 20:15	○	X	
	7/17	51	季節を楽しむ俳句	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	ボールペン
	7/10	52	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)
	7/10	24	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(寒ければ)
7/10	3	セルフリンパケアヨガ	会議室C	10:00 ~ 11:00	○	○	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	
7/3	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	
7/10	9	アロマでシェイプA	会議室C	18:30 ~ 19:30	○	○	【7/10 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	7/4	31	卓球	大道場	19:00 ~ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シューズ
	7/18	50	居合道	第二道場	18:45 ~ 20:30	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	7/11	27	ダーツ(土)	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ
日	7/12	29	トランポリンA B教室で開催	大道場	18:30 ~ 19:45	○	X	【7/12 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
		30	トランポリンB		19:50 ~ 21:00	○	○	
	7/12	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