

健康寿命を伸ばすため、運動しませんか？

人生100年時代!

2025年1月～2025年3月まで3ヶ月での会員制となります。

健康講座

12/8(日) 9:00より
一般申込み受付
(8:50開錠)

各講座の体験も可能です。(有料)

※事前申込必要 詳しくは第二体育館窓口まで。

各講座の受付方法 ①現在受講中の方へ同一クラスの継続申込み受付を先に行い、空席のあるクラスのみ一般申込みの受付を行います。【継続申込期間】11/19(火)～12/1(日) ②一般申込みの空席状況は、12/3(火)以降お問い合わせください。③一般申込みは12/8(日)9:00～第二体育館窓口にて先着順で受付します。身分証明書をご持参の上、参加費を添えてお申込みください。※12/8(日)は電話受付を行いません。

01 テニス講座

小学生対象、高校生以上の大人の方を対象としたクラスを開催します。テニスの基本動作を学び、楽しくプレーできるように指導します。

はじめてのジュニアテニス教室

定員8名
受講料 | 松茂町内の方 5,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 6,600円(税込)

※ 17:00～18:00 (60分)
テニスをこれから始める小学生を対象としたクラス。基本の動作を練習します。



【持ち物】 ■ラケット：個人で用意ください。初めての方は、無料貸出ラケットもあります。■シューズ：テニスシューズを使用してください。※サンダル・厚底シューズ等でのレッスンを受講できません。■テニスシューズがご用意できない場合は、運動靴でもかまいません。■ウェア：動きやすい服装(スポーツウェア着用) ※ユニム・スカート類は不可。■その他：水筒・タオル等を用意してください。

ジュニアテニス教室

定員8名
受講料 | 松茂町内の方 5,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 6,600円(税込)

※ 17:00～18:00 (60分)
小学生を対象としたクラスです。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。

一般テニス教室

定員8名(60分指導プラス60分自由練習)
受講料 | 松茂町内の方 8,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 10,800円(税込)

※ 19:30～20:30 (60分)
高校生以上を対象とした講座です。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。レッスン終了後1時間自由に練習ができます。

03 一般健康講座

松茂第二体育館で楽しく運動しませんか？

ハワイアンフラダンス

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 5,000円(税込) 全10回
松茂町外の方 6,000円(税込)

※ 10:00～10:45 (45分)
あなたを癒やし元気にするハワイアンフラ。初心者の方でも大丈夫!

体幹バランストレーニング

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 5,000円(税込) 全10回
松茂町外の方 6,000円(税込)

※ 11:00～11:45 (45分)
ストレッチと自重トレーニングで体幹を鍛えよう! 体幹力が上がれば脂肪燃焼効果も高まります。

椅子&立位らくらくエアロ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 5,000円(税込) 全10回
松茂町外の方 6,000円(税込)

※ 13:30～14:15 (45分)
リズムカルな有酸素運動で脂肪を燃焼! 椅子に座って&立ってエアロ。肩こり解消、フレイル予防にも効果的。

健康ヨーガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 11:40～12:25 (45分)
ゆったりリラックス系ヨガ。ヨガのポーズでストレッチ。無理なく身体をゆるめましょう。

夜ヨガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 19:30～20:15 (45分)
基本的なヨガの動きとゆったりとした呼吸で、ココロとカラダをリラックスさせましょう。

バランスヨガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 13:00～13:45 (45分)
音楽に合わせて大きくゆったりと体を動かし、体幹部分を強化。ボディバランスを整えましょう。

美×アツプ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 14:00～15:00 (60分)
※ 18:30～19:30
立ち姿勢の改善! 歩き方の改善! 気になる症状を"体自身の力で"改善!! 「一日10回屈伸法で痛みが解消!」板倉コーチ 著

姿勢改善かんたんエクササイズ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 11:15～12:15 (60分) ※別途講師料が必要な場合あり
姿勢を美しくするために、バレエやヒップホップ、中国武術などの複数種目の基礎を取り入れたクロストレーニングで身体にやさしいエクササイズです。

フィットネスダンス

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 13:30～14:15 (45分)
エアロビクスやダンス要素を含んだシンプルな動作の有酸素運動。音楽を楽しみながら、一緒に汗を流しましょう!

ZUMBA ズンバ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 19:45～20:30 (45分)
※ 19:30～20:15
ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。

中高年教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 全12回
松茂町外の方 7,200円(税込)

※ 11:30～12:15 (45分)
加齢と共に衰えやすい下半身や体幹部分を、様々な用具を使ったのしく強化。全身を動かし、頭と体をトレーニング。

カラダすっきり運動

定員15名
受講料 | 松茂町内の方 3,000円(税込) 全6回
松茂町外の方 3,600円(税込)

※ 14:00～14:45 (45分)
音楽に合わせてストレッチや筋トス。楽しくカラダを動かしましょう! 目指せ! すっきりBody!

02 体操講座

18段階の進級システムで能力・体力別にレッスンをを行います。(松茂第二体育館)

親子うんどう教室

定員13組
受講料 | 松茂町内の方 3,900円(税込) 全6回
松茂町外の方 4,500円(税込)

※ 2回 11:00～12:00 (60分)
3歳～5歳までのお子様と保護者ペアでご参加ください。体づくりの基礎となる運動、遊びを通して行います。



ジュニア体操教室

定員24名
受講料 | 松茂町内の方 5,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 6,600円(税込)

※ または ※ 17:00～17:50 (50分)
小学生を対象としたクラスです。進級システムを導入し目標を持たせます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。

0からはじめるはしり方教室

定員15名
受講料 | 松茂町内の方 5,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 6,600円(税込)

※ 17:00～17:50 (50分)
小学生を対象に運動が得意になりたいお子様に向けたクラスです。全てのスポーツの基礎となる「走る」ことを中心に指導します。

【持ち物】 運動できる服装(上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給))

キッズ体操教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 5,400円(税込) 全12回
松茂町外の方 6,600円(税込)

※ または ※ 16:00～16:50 (50分)
4歳～就学前のお子様を対象としたクラスです。鉄棒・マット・跳び箱など段階的に基礎から指導します。



2025年 開講カレンダー

1 JANUARY						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			第1回			
12	13	14	15	16	17	18
			第2回			
19	20	21	22	23	24	25
			第3回			
26	27	28	29	30	31	
			第4回			

2 FEBRUARY						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						第4回
2	3	4	5	6	7	8
		第4回	第5回			
9	10	11	12	13	14	15
		第5回	第6回			
16	17	18	19	20	21	22
		第6回	第7回			
23	24	25	26	27	28	
			第8回			

3 MARCH						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						第9回
2	3	4	5	6	7	8
		第7回	第9回			
9	10	11	12	13	14	15
		第8回	第10回			
16	17	18	19	20	21	22
		第9回	第11回			
23	24	25	26	27	28	29
		第10回	第12回			
30	31					

年内は
12月27日(金)まで営業。
新年は1月5日(日)より
通常通り営業します。

※日程の変更がある場合があります。各講座にて詳細はご確認ください。
注意事項
●各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申込みください。●講座をご都合でお休みされる場合はご連絡ください。●講座開始後、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。●講座参加人数が一定人数に満たない講座については、開催できない場合もありますのでご了承ください。●講座参加はお申込みされたご本人のみです。●健康状態に不安のある方、かかりつけ医の許可が必要となります。●申込み手続後、クラスの変更はできません。●レッスンの途中入退場は、ご自身の体に負担をかけるだけでなく、他の参加者へのご迷惑となりますのでご注意ください。●一般健康講座(第二体育館)・対象年齢(高校生以上)●子ども向けの受講はできません。●お休みされた場合、空席がある場合に限り他の講

座への振替受講も可能です。●トレーニングジムご利用(2時間)への振替も可能です。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。●キッズ・ジュニア体操教室(第二体育館)・対象年齢/キッズ:4歳～就学前、ジュニア:小学生 ●キッズ・ジュニア体操教室でお休まれた場合、空席がある場合に限り振替受講が可能です。●テニス講座(テニスコート)・対象年齢/一般:高校生以上、ジュニア:小学生 ●一般テニス教室の子ども向けの受講はできません。●お休みされた場合、振替受講が可能です。●お休みの日により振替が取りできないクラスもございます。●テニス教室は悪天候の場合、中止となります。当日講座開始1時間前までに決定いたします。●振替レッスンは、他のクラスにて受けることができます。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。