

令和5年度 第1回 体育館スポーツ教室

① 長良川以南地域体育館と体育ルーム

市民総合体育館 九重町4-24・☎245-0351				
種目	曜日	時間	定員	対象者
卓球A	水・金	9:00~10:30	24	16歳~
卓球B		10:40~12:10	24	16歳~(経験者)
卓球C	火・木	19:00~20:30	24	16歳~
ポッチャ	土	9:30~11:00	12	16歳~(障がい者・健常者)
女性バレーボールA	火・木	10:40~12:10	30	16歳~
女性バレーボールB	木	13:00~14:30	30	
バドミントン	金	19:00~20:30	45	
総合スポーツ	水・金	9:00~10:30	40	
子ども総合スポーツ	火	17:30~19:00	20	
親子体操	水	17:30~19:00	70	3歳~小6と保護者
剣道	火・木	19:00~20:30	35	小1~中3
空手道	火・木	19:00~20:30	45	小1~
合気道	水・金	19:10~20:40	40	16歳~
居合道	水・金	19:10~20:40	20	16歳~
弓道A	木	19:00~20:30	15	16歳~(初めての入)
弓道B	土	9:30~11:00	15	中1~(初めての入)
エアロビック	火	19:00~20:30	15	16歳~
健康体操	火・木	9:00~10:30	70	健康な高齢者
ヨガ*	月	11:00~12:30	25	16歳~
リンパマッサージ*	月	9:00~10:30	20	
体育ルーム 橋本町1-10-23・☎268-1063				
種目	曜日	時間	定員	対象者
剣道(小)	月・金	19:00~20:30	20	小1~中3
剣道(大)	月・金	19:00~20:30	20	16歳~
空手道	木・土	19:00~20:30	30	5歳~(未就学児は保護者同伴)
エアロビック	水	19:00~20:30	20	16歳~
ZUMBA(ズンバ)	火	13:20~14:35	20	
ヨガA	火	11:00~12:30	20	
ヨガB	金	13:15~14:45	20	
クライミング	火	19:00~20:30	20	
少年少女クライミングA	日	9:15~10:45	15	小2~中3(保護者同伴)
少年少女クライミングB		11:00~12:30	15	
太極拳A	水	15:00~16:30	35	16歳~
太極拳B	金	15:00~16:30	35	
健康体操A*	水・金	9:00~10:30	50	健康な高齢者
健康体操B*		10:40~12:10	50	
健康体操E*		13:15~14:45	50	
健康体操F*		13:00~14:30	50	
もえぎの里多目的体育館 柳津町下佐波西1-41・☎279-6400				
種目	曜日	時間	定員	対象者
ソフトバレーボール	水	11:00~12:30	40	16歳~
リラックス・ヨガ	火	11:00~12:30	30	
やさしい太極拳	水	9:15~10:45	30	
バドミントン初心者コース	水	19:00~20:30	20	
キッズ卓球	木	19:00~20:30	16	小1~中3

南部スポーツセンター 南郷5-86・☎274-4949					
種目	曜日	時間	定員	対象者	
卓球A	火・木	10:40~12:10	35	16歳~	
卓球B	水・金	19:00~20:30	35		
女性バレーボール	水・金	10:40~12:10	30		
バドミントン	木	19:00~20:30	45		
テニスA	火・木	10:40~12:10	30		
テニスB	水・金	10:40~12:10	30		
テニスC	木	13:00~14:30	35		
ソフトテニス	木	14:40~16:10	30		
総合スポーツ	火・木	9:00~10:30	60		
ZUMBA(ズンバ)	火・木	15:00~16:30	25		
ヨガ	水	13:00~14:30	25	健康な高齢者	
健康体操	水・金	9:00~10:30	90		
東部体育館 芥見4-68・☎241-7812					
種目	曜日	時間	定員		対象者
卓球A	水	9:00~10:30	40		16歳~
卓球B	金	9:00~10:30	40		
卓球C	金	19:00~20:30	20		
女性バレーボール	火・木	10:45~12:15	40		
バドミントンA	木	13:00~14:30	45		
バドミントンB	火	19:00~20:30	45		小3~中3
ジュニアバドミントン	金	17:00~18:30	25		
テニスA	水	9:00~10:30	30		
テニスB	金	9:00~10:30	30		
テニスC	水	19:00~20:30	30		
テニスD	金	19:00~20:30	30	16歳~	
ヨガ	金	11:00~12:30	25		
健康体操	火・木	9:00~10:30	80		
健康体操	火・木	9:00~10:30	80		
健康体操	火・木	9:00~10:30	80		
西部体育館 鏡島南2-8-40・☎251-2757					
種目	曜日	時間	定員	対象者	
卓球A	水・金	10:30~12:00	20	16歳~	
卓球B		13:00~14:30	20		
卓球C		19:00~20:30	20		
卓球D		9:30~11:00	16		16歳~(初心者)
卓球E	火・木	11:10~12:40	16	16歳~	
女性バレーボールA	火・木	9:15~10:45	40	16歳~(経験者)	
女性バレーボールB	火・木	11:00~12:30	40		
バドミントン	木	19:00~20:30	40		
テニスA	火	13:00~14:30	30		
テニスB	金	13:00~14:30	30		
テニスC	火	19:00~20:30	30	16歳~	
テニスD	金	19:00~20:30	30		
総合スポーツ	水・金	10:30~12:00	50		
子ども総合スポーツ	水	17:30~19:00	30		小1~小6
親子体操	金	17:30~19:00	40		3歳~小6と保護者
合気道	金	19:10~20:40	30	小1~	
健康体操	水・金	9:00~10:30	60	健康な高齢者	

※16歳~には中学校を卒業した15歳を含みます。親子体操以外は、子ども連れでの参加はできません。

② 長良川以北地域体育館

北部体育館 正木1020-2・☎233-2030					
種目	曜日	時間	定員	対象者	
卓球A	水	10:30~12:00	24	16歳~(経験者)	
卓球B	木	10:30~12:00	24		
卓球C	水	19:00~20:30	24		16歳~
卓球D	水	13:00~14:30	24		16歳~(経験者)
卓球E	水	9:00~10:30	24		16歳~(初心者)
女性バレーボール	水・金	10:30~12:00	50	16歳~	
バレーボール	金	19:30~21:00	40	16歳~(初心者)	
バドミントン	火	19:00~20:30	40	16歳~	
テニスA	火	10:30~12:00	35		
テニスB	水	13:00~14:30	35		
テニスC	木	10:30~12:00	35		
総合スポーツ	水・金	9:00~10:30	40		
子ども総合スポーツ	木	17:30~19:00	30	小1~小6	
インディアカ	木	19:30~21:00	30	16歳~	
健康体操A	水	9:00~10:30	90	健康な高齢者	
健康体操B	火・木	10:30~12:00	50		
北西部体育館 則松2-65-2・☎239-9480					
種目	曜日	時間	定員	対象者	
女性バレーボール	木	11:00~12:30	40	16歳~	
テニスA	火・木	13:00~14:30	35		
テニスB	木	19:00~20:30	35		
テニスC	火	11:00~12:30	30		
総合スポーツ	火・金	11:00~12:30	40		
器械体操	金	19:00~20:30	55	小1~小6	
健康体操	火・木	9:00~10:30	90	健康な高齢者	
岐阜ファミリーパーク体育館 山県北野2078-1・☎229-5380					
種目	曜日	時間	定員	対象者	
女性バレーボール	土	9:15~10:45	40	16歳~	
バドミントン	金	19:00~20:30	40		
テニスA	水	11:00~12:30	30		
テニスB	金	11:00~12:30	30		
テニスC	水	19:00~20:30	30		
総合スポーツ	水	9:15~10:45	40		
健康体操	火・金	9:00~10:30	60	健康な高齢者	

◆開設期間 4月18日(火)~8月8日(祝)は休み
 ◆受講料 週1回コース=大人3,240円・中学生以下1,950円、週2回コース=大人6,700円・中学生以下4,000円 ※1は全9回コース=2,430円
 ◆申込日時 市内在住者=4月4日(火)~9日(日)(※2のみ4月5日(水)~9日(日))、市外在住者=4月8日(日)~9日(日) ※時間は午前9時~午後7時 ◆申込先・問 受講料と保険料を持参して直接希望教室を開設する体育館へ。先着順。※キャッシュレス決済可
 ◎スポーツ安全保険への加入が必要(大人1,850円・子ども800円・65歳以上1,200円)。
 ※準備するものなど、詳細は各体育館へお問い合わせください。