

ながいずみ健康わくわくクラブ

令和8年度第1期教室参加者を募集します



■共通事項

時 5月～7月（第1期） 所 ウェルピアながいずみまたは勤労者体育センター（例外あり）
 対 18歳以上の方（高校生不可・例外あり） 期 3月15日(日)（必着・応募多数の場合は抽選）
 申 往復はがき（教室名、氏名、会員番号、生年月日、年齢、住所、電話番号を記入）で申し込む
 ※詳細は、ホームページをご確認ください。



▲詳細

有酸素運動

エンジョイリズムボクシング

時 火曜日 20:00～21:00
 内 音楽に合わせたボクシング
 費 5,400円（全10回）

水中運動

腰痛・膝痛 水中運動

時 月曜日 10:00～10:45
 内 腰痛・膝痛予防や改善のための水中運動
 費 4,620円（全7回）

エンジョイアクアビクス

時 水曜日 9:45～10:45
 内 水中での有酸素運動
 費 6,600円（全10回）

親子向け

ママエクササイズⅠ

時 月曜日 9:30～10:30
 内 子どもと一緒にできるエクササイズ
 対 4ヶ月からの未就園児とそのお母さん
 費 5,360円*（全8回）

リトミックス

時 火曜日 9:30～10:30
 内 リトミック、親子ヨガ
 対 1歳半からの未就園児とその親
 費 7,800円*（全10回）

わくわくキッズ

時 隔週木曜日 15:30～17:00
 内 ボール遊び、マット運動など
 対 令和8年度4～6歳になる子どもとその親
 費 3,250円*（全5回）

小学生向け

小学生体育教室

時 月曜日 18:15～19:15
 内 マット運動、跳び箱、鉄棒、縄跳びなど
 対 小学1～6年生
 費 4,800円（全10回）

通年実施

わく民トン（小学生以上の部）

時 毎週火曜日（第5・祝日は除く）17:30～19:00
 内 バドミントン教室
 費 1,500円（月謝）
 ※直接会場にお越しください。

テニススクール

時 木曜日 19:00～21:00
 所 中土狩テニスコート
 内 ラリーなどの基礎から応用まで
 費 8,200円（全10回）

水中ウォーキング

時 火曜日 9:40～10:40
 内 腰痛・肩こり予防や体力向上のための水中運動
 費 6,600円（全10回）

トライアクア

時 木曜日 10:45～11:45
 内 水中での筋力トレーニング、リズム運動
 費 6,600円（全10回）

ママエクササイズⅡ

時 月曜日 10:45～11:45
 内 子どもと一緒にできるエクササイズ
 対 4ヶ月からの未就園児とそのお母さん
 費 5,360円*（全8回）

親子体操

時 水曜日 9:30～10:30
 内 ボール・ベル・ベルターを使った体操
 対 1歳半からの未就園児とその親
 費 6,400円*（全10回）

※子ども2人目以降追加料金があります。

わくわくこどもスイミング

時 水曜日 16:30～17:30
 内 水泳教室（初心者向け）
 対 小学1・2年生
 費 9,300円（全10回）

わく民トン（一般の部）

時 毎週火曜日（第5・祝日は除く）19:00～21:00
 内 バドミントン教室
 費 1,500円（月謝）
 ※直接会場にお越しください。

ストレッチ・柔軟・軽運動

健康美体操

時 火曜日 9:15～10:45
 内 ストレッチ、リズムダンス
 費 3,400円（全10回）

シェイプボールⅠ

時 水曜日 9:20～10:10
 内 ボールを使ったシェイプアップ
 費 4,300円（全10回）

ストレッチ&エクササイズ

時 木曜日 9:45～10:45
 内 ストレッチ、有酸素運動など
 費 4,300円（全10回）

健やかチェアヨガⅠ

時 木曜日 14:45～15:15
 内 椅子を使ったヨガ
 対 50歳以上の方
 費 4,300円（全10回）

木曜ナイトヨガⅠ

時 木曜日 19:10～20:10
 内 ポーズの基礎や呼吸法を学ぶ
 費 4,300円（全10回）

ストレッチングⅡ

時 金曜日 11:00～12:00
 内 身体をケアするストレッチ
 費 4,300円（全10回）

有酸素運動

入門太極拳と健康気功体操

時 月曜日 13:30～14:30
 内 初心者向けの太極拳
 費 4,590円（全9回）

火曜ベーシックヨガ

時 火曜日 10:45～11:30
 内 ヨガ（初心者向け）
 費 4,300円（全10回）

シェイプボールⅡ

時 水曜日 10:30～11:20
 内 ボールを使ったシェイプアップ
 費 4,300円（全10回）

木曜ベーシックヨガ

時 木曜日 13:45～14:30
 内 ヨガ（初心者向け）
 費 4,300円（全10回）

健やかチェアヨガⅡ

時 木曜日 15:30～16:30
 内 椅子を使ったヨガ
 対 50歳以上の方
 費 4,300円（全10回）

木曜ナイトヨガⅡ

時 木曜日 20:20～21:20
 内 ポーズの基礎や呼吸法を学ぶ
 費 4,300円（全10回）

金曜ナイトヨガⅠ

時 金曜日 19:10～20:10
 内 インナーマッスルの強化
 費 4,300円（全10回）

火曜スローフローヨガ

時 火曜日 11:45～12:30
 内 ヨガ（中級者向け）
 費 4,300円（全10回）

熟年生き生き体操

時 水曜日 13:10～14:30
 内 ストレッチ、有酸素運動など
 対 60歳以上の方
 費 3,400円（全10回）

木曜スローフローヨガ

時 木曜日 14:45～15:30
 内 ヨガ（中級者向け）
 費 4,300円（全10回）

元気アップ

時 木曜日 19:30～20:30
 内 ストレッチ、エクササイズ
 費 3,800円（全10回）

ストレッチングⅠ

時 金曜日 9:45～10:45
 内 身体をケアするストレッチ
 費 4,300円（全10回）

金曜ナイトヨガⅡ

時 金曜日 20:25～21:25
 内 インナーマッスルの強化
 費 4,300円（全10回）

エアロビクス

時 火曜日 11:10～12:00
 内 リズムに合わせた身体運動
 費 3,500円（全10回）

※応募は1人4通までです。（1教室につき1通）
 ※施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をすることがあります。

☎ スポーツ協会 987-5859 🏠 中土狩551-3