

令和7年度 秋季 小松市スポーツ教室 開催要項

☆初心者大歓迎☆

教室名		開講日・回数・参加費	内容
午 前 の 部	レディース・スポーツ教室 女性・40名 9月まで小松総合体育館 10月より末広体育館	9月 8日～(12回) 9/15,10/13,11/3,11/24は休み 10:00～11:30 参加費 5,000円	ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋力トレーニング、レクリエーションダンス ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物
	末広健康教室 60歳以上・60名 9月まで小松総合体育館 10月より末広体育館	9月 9日～(12回) 9/23は休み 9:30～11:00 参加費 3,500円	健康寿命を延ばすには体操が一番 関節、ストレッチ、腰痛、肩こり、健脚、介護予防 ダンベル体操など全て音楽のリズムにのって楽しく ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=ヨガマット、ダンベル、内履き、飲み物
	南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ	9月10日～(12回) 10/15,11/19は休み 10:00～11:30 参加費 3,500円	ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋力トレーニング ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物
	小松健康教室 50歳以上・70名 9月まで小松総合体育館 10月より末広体育館	9月12日～(12回) 10/10, 10/24,11/14は休み 9:30～11:00 参加費 3,500円	ストレッチ・リズム体操などを行い、楽しく身体を動かします。 姿勢を調える体操・効果的な歩き方で身体の使い方を学びましょう。 ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物
昼 ま た は 夜	成人水泳教室 40名 小松屋内水泳プール	9月19日～(10回) (午前)10:30～12:00 (夜)19:30～21:00 参加費 5,500円	初心者・初級・中級に分かれて指導します。 時間帯はどちらか選択してください。 ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=水着、タオル、ゴーグル、キャップ
夜 の 部	ピラティス教室 女性・30名 弁慶スタジアム	9月22日～(10回) 10/13,11/3,11/24は休み 19:30～20:30 参加費 5,000円	姿勢・呼吸・歪みを整え、丈夫な体を手に入れましょう。 腰痛・肩こりに悩む方におすすめです。 ※申込9/8(月)～【定員少数の為電話のみ】 持ち物=ヨガマット・五本指の靴下、飲み物
	エアロビクス教室 40名 小松市民センター	10月2日～(10回) 20:00～21:00 参加費 5,000円	初心者から上級者まで楽しめるエクササイズ。 音楽に合わせて大きな筋肉をたくさん動かし、効率よく脂肪燃焼ができます。 ※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】 持ち物=内履き、飲み物

- 初回は、申込書と承諾書の記入と、参加費納入手続きがありますので、15分前までにご来館ください。
- 参加費のお支払いにPayPay、LINEPayがご利用可能です。
- 全教室、祝日は休講になります。
- 途中入講もできます。詳細は電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ

☎23-5961 受付9:00～17:00
 メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp
 (公社)小松市スポーツ協会事務局

公式ライン登録はこちら →
 (申込、日程表、お知らせ)



<主催>公益社団法人 小松市スポーツ協会
 <後援>小松市国際文化交流部