

令和7年度 冬季 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	月	レディース・スポーツ教室 女性・40名 末広体育館	1月 5日～(10回) 1/12、2/23は休み 10:00～11:30 参加費 4,500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
	火	末広健康教室 60歳以上・60名 末広体育館	1月13日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000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
	水	南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ	1月 7日～(10回) 2/11は休み 10:00～11:30 参加費 3,000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
	金	小松健康教室 50歳以上・70名 末広体育館 初日は小松総合体育館	1月 9日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000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 内履き、飲み物
昼 ま た は 夜	金	成人水泳教室 昼40名・夜40名 小松屋内水泳プール	1月 9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	月	ピラティス教室 女性・30名 弁慶スタジアム	1月 5日～(10回) 1/12、2/23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12/15(月)～【定員少数のため電話のみ】 持ち物 ヨガマット・五本指の靴下、飲み物
	木	エアロビクス教室 40名 小松市民センター	1月 8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