

今市青少年スポーツセンター

スポーツ教室ガイド2026

～ 春・夏・秋・冬季のレッスン紹介～

受付
開始

春季 4/3(金) 夏季 6/26(金)

スケート教室

秋季 8/5(水) 冬季 10/30(金) 10/2(金)～10/23(金)

温活けんこう体操 春 秋 冬

美温活リンパストレッチ協会マスター講師 JWI認定インストラクター
影山 靖代 先生

「冷えは万病のもと」いま話題の「温活」ってご存じですか?軽いストレッチ、筋トレすることで体温が上がってカラダは驚くほど元気になれます。この講座で一緒に楽しく運動し体温を上げて健康なカラダを手に入れましょう♡



骨盤底筋ピラティス 春 夏 冬

ピラティスインストラクター
HARU 先生

排泄系トラブルの改善・予防に効果大。そして全身の関節、筋力のバランスを整える事により、美しい後ろ姿、疲れにくい身体が手に入ります。(※個人差がございます)心身共にいい塩梅を感じていただけたら嬉しいです。

スケート教室 栃木県スケート連盟 平野 恭子 先生

スケートは何歳からでも始められる生涯スポーツです。
優しく分かりやすく一人一人のペースに合わせて進めていきますので是非一緒に滑りましょう。

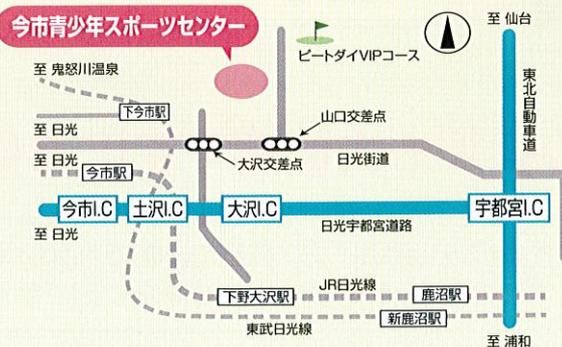


お問い合わせは…

(公財)栃木県スポーツ協会
今市青少年スポーツセンター
日光市根室 609-1

TEL 0288-26-1155

(受付時間 9:00～17:00)



期日・料金等は裏面

受付
開始

春季 4/3(金) 夏季 6/26(金)

スケート教室

秋季 8/5(水) 冬季 10/30(金)

10/2(金)~10/23(金)

スポーツ教室開催日程

種 目	温活けんこう体操	骨盤底筋 ピラティス	スケート
	春秋冬/昼 	春夏冬/夜 	冬
対象・定員	定員30名	春 夏 定員60名 冬 定員30名	定員10名
期間・回数	5/13~7/15 9/2~11/18 12/2~2/17 ※9/23・30、12/23・30 を除きます 毎週水曜日 全10回	5/7~7/16 7/23~10/8 12/10~2/25 ※6/18、8/13、9/24、12/31、 2/11を除きます 毎週木曜日 全10回	11/5・12・19・26 12/3・17 毎週木曜日 全6回
時 間	春 秋 10:30~11:30 冬 13:30~14:30	19:00~20:00	13:30~14:30
場 所	大研修室	春 夏 体育館 冬 大研修室	スケートリンク
参 加 料	春 3,000円 秋 3,000円 冬 3,000円	春 3,000円 夏 3,000円 冬 3,000円	5,000円
持 ち 物	ヨガマット 又は バスタオル 飲み物	ヨガマット 又は バスタオル 飲み物	手袋・帽子

*全教室、事前申し込みが必要です

男性の参加も大歓迎です!! お気軽にお問い合わせください。//

*未成年者のみの参加、及び教室に参加されない未成年を連れての参加はご遠慮ください。
未成年者の場合は、保護者同伴の場合に限り参加は可能です。但し参加料は **通常料金** です。