

令和8年度 千曲市スポーツ教室受講生募集



初心者から経験者まで、楽しく体を動かして、さわやかな汗を流してみませんか。

No.	教室名(回数)	開催期間(予定)	対象	定員	会場・受講料(保険含)	概要・持物	申込締切日
1	更埴ミニバスケットボール教室 (全20回)	5/7~6/20(火・木・土) (火木) 18:00~20:00 (土) 13:00~15:00	小学校 2~6年生	40	東部体育館 1,500円	経験者と初心者に分かれて練習します 持物: バスケシューズ(ある人)	4/17
2	戸上ミニバスケットボール教室 (全20回)	5/7~6/25(火・木・土) (火木) 18:00~20:00 (土) 17:00~19:00	小学校 3~6年生	40	更級小学校 1,500円	経験者と初心者に分かれて練習します 持物: バスケシューズ(ある人)	4/17
3	親子ソフトテニス教室 (全20回)	5/10~12/6(日) 9:00~11:00	小学校 4~6年生 及び 保護者	20	更埴テニスコート(稲荷山) 2,000円(小学生) 2,500円(保護者)	親子で楽しく基礎と遊び 持物: ラケット、シューズ	4/21
4	初級ソフトテニス教室 (全20回)	5/22~10/2(金) 19:00~21:00	中学生 ~一般	20	更埴テニスコート(稲荷山) 2,000円(中学生) 2,500円(高校生以上)	ソフトテニスの基本を練習します 持物: ラケット、シューズ	5/8
5	更埴ジュニアバレーボール教室 (全20回)	6/13~11/7(土) 17:00~19:00	小学校 3~6年生	20	東部体育館 2,000円	初心者大歓迎です 持物: 上履き(運動靴)	6/1
6	戸倉上山田陸上教室 (全20回)	5/9~7/12(土・日) 8:00~10:00	小学生 ~中学生	なし	大西緑地公園 1,500円	スポーツの基本・走ることの基本練習です 持物: 帽子・タオル・飲み物	4/21
7	合気道教室 (全10回)	5/15~7/24(金) 19:30~21:30	一般	10	戸倉体育館柔道場 2,500円	受け身や基本の型を通して体の使い方を学びます 運動経験不問。初心者歓迎です	4/27
8	卓球(ラージボール)教室 (全15回)	5/12~9/15(火) 13:30~15:30	一般	20	ことぶきアリーナ千曲剣道場 2,500円	初心者対象に基本技術~試合を指導 持物: ラケット、シューズ	4/22
9	ジュニア柔道教室 (全20回)	4/11~2/27(土) 17:00~18:45	未就学・ 小学生・ 中学生	なし	ことぶきアリーナ千曲柔道場 小中学生2,000円・未就学800円	基礎技術の練習から お試用柔道着、教室に準備あり	随時
10	野球教室 (全10回)	4/5~1/23(土) 8:00~10:00	中学生	なし	県民・更埴中央・ 大西 1,800円	初心者大歓迎です ※日曜日の開催日もあります 持物: 野球用具	随時
11	ポッチャ教室 (全8回)	5/9~6/27(土) 13:30~15:30	小学生以上	20	勤労者体育センター 1,000円(小中学生) 2,000円(高校生以上)	ポッチャに興味のある方、障がいのある方などでも参加できます 持物: 上履き(運動靴)	4/17
12	水泳教室(クロール) (全6回)	7/11~8/22(土) 12:00~13:00	年長~ 小学生	40	おとりプール 各2,000円	対象: ビート版なしで顔つけバタ足が5mできる方 ※クロール・平泳ぎ両方の受講も可能です	6/29
13	水泳教室(平泳ぎ) (全6回)	7/11~8/22(土) 11:00~12:00		15		対象: クロールが泳げる方 ※クロール・平泳ぎ両方の受講も可能です	
14	大人の水泳教室(水中運動) (全6回)	7/11~8/22(土) 11:00~12:00		一般		10	
15	大人の水泳教室 (全6回)	7/11~8/22(土) 11:00~12:00					

※受講料にスポーツ傷害保険料(教室等により800円~1,850円)が含まれます。

※受講生が少ない場合は、開講しない場合がありますのでご了承ください。

※天候等により開催日の変更される場合があります。日程はその都度、各教室に確認してください。

※飲み物・タオルを必ず持参して下さい。運動のできる服装で参加して下さい。

申し込み方法

・申込締切日までに受講料を添えて、ことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館窓口へ申し込んでください。

受付時間・・・戸倉体育館：午前9時~午後9時 ただし、休館日(月曜日から日曜日が休日の場合の翌日)は、午前9時~午後5時

ことぶきアリーナ：平日午前9時~午後4時

・なお、先着順となりますので、定員になりしだい締め切らせていただきます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

千曲市スポーツ協会(ことぶきアリーナ千曲内) Tel.273-0010

スポーツ課(戸倉体育館内)

Tel.276-1731