

令和7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）	5/8～6/26（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）	4/24
2	親子ソフトテニス教室 （全20回）	4/13～11/2（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	4/7
3	初級ソフトテニス教室 （全20回）	5/23～10/3（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	5/15
4	更埴ジュニアバレーボール教室 （全20回）	6/14～11/22（土） 17：30～19：30	小学校 3～6年生	20	勤労者体育センター 2,000円	初心者大歓迎です 持物：上履き（運動靴）	6/9
5	戸倉上山田陸上教室 （全20回）	5/10～6/25（土・日・水） （土日）8：00～10：00 （水）17：30～19：30	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	5/1
6	弓道教室 （全20回）	5/7～9/24（水） 19：30～21：00	高校生以上	20	千曲市弓道場（稲荷山） 2,500円	弓の引き方から礼儀作法の指導	4/24
7	合気道教室 （全10回）	5/16～7/25（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	5/8
8	卓球（ラージボール）教室 （全15回）	5/13～9/30（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	5/1
9	市民バドミントン教室 （全8回）	5/13～7/8（火） 19：30～21：30	一般	12	ことぶきアリーナ千曲 2,500円	基礎技術の練習からゲームまで 持物：ラケット、上履き（運動靴）	5/1
10	ジュニア柔道教室 （全20回）	4/5～2/21（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 お試し用柔道着、教室に準備あり	随時
11	野球教室 （全20回）	4/5～1/24（土） 8：00～10：00	中学生	なし	県民・更埴中央・ 萬葉野球場 1,800円	初心者大歓迎です 持物：野球用具	随時
12	ポッチャ教室 （全10回）	4/19～6/28（土） 13：00～15：00	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）	4/14
13	水泳教室（クロール） （全8回）	7/26～9/20（土） 10：30～11：30	小学生	15	おおとりプール 各2,000円	平泳ぎ、クロール両方の受講も可能です。 ビート板なしで顔つけバタ足が5mできる方対象	6/24
14	水泳教室（平泳ぎ） （全8回）	7/1～8/26（火） 17：00～18：00	小学生	15	おおとりプール 各2,000円	クロール、平泳ぎ両方の受講も可能です。 クロールが泳げる方対象	6/24
15	大人の水泳教室（クロール） （全8回）	7/1～8/26（火） 16：00～17：00	一般	15	おおとりプール 各2,500円	クロール、水中運動両方の受講も可能です。 初心者大歓迎です。	6/24
16	大人の水泳教室（水中運動） （全8回）	7/26～9/20（土） 11：40～12：40	一般	15	おおとりプール 各2,500円	クロール、水中運動両方の受講も可能です。 初心者大歓迎です。	6/24

※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（月曜日か月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