







# 令和7年度 まどかスポーツクラブ(年間計画)

まどかスポーツクラブでは、市民の皆様の健康維持・増進を目的とし、より多くの方が身近な場所で自分のレベルに応じた運動・スポーツを選択できるように、多種多様な種目の教室を開催します。また、スポーツ初心者及び運動が苦手な子どものために、運動の基礎づくりとなるよう実施する予定です。教室の詳しい日程や募集要項は開催の約2カ月前に広報「大野城」または大野城市スポーツ協会のホームページにも掲載しております。ご確認いただき、ぜひお申込みください。

4月~7月		月	火	水	木	金	土	
10:20 ~ 11:40	教室名	ロコモ予防体操		膝・腰元気体操				
	場 所	中央コミ		北コミ				
	定 員	25名		25名				
	参加料	4,000円/10回		4,000円/10回				
13:20 ~ 14:40	教室名	バランスエクササイズ	シニア元気アップ体操		スタイルアップ	背骨の調律エクササイズ	子ども走り方体験	子どもドッジボール体験
	場 所	東コミ	南コミ		中央コミ	南コミ	東コミ	東コミ
	定 員	25名	23名		25名	23名	小学生20名	小学生20名
	参加料	4,000円/10回	3,200円/8回		4,000円/10回	4,000円/10回	3,000円/5回	3,000円/5回
19:20 ~ 20:40	教室名	やさしいヨガ	ゴルフ			リラックソヨガ		
	場 所	北コミ	インターゴルフ			南コミ		
	定 員	25名	5名			25名		
	参加料	4,000円/10回	15,000円/8回			4,000円/10回		

7月 ~ 8月	教室名	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども水泳体験	子どもゴルフ体験
	対 象	幼児	小学生	幼児	小学生	小学生	小学4年~中学3年
	場 所	南コミ	南コミ	東コミ	東コミ	スポーツクラブフェニックス	スカイゴルフ/大岳SC
	定 員	15名	20名	15名	20名	80名	8名
	参加料	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/4回	7,000円/4回

9月~12月		月	火	水	木	金	土	
10:20 ~ 11:40	教室名	スロージョギング		姿勢調整トレーニング			親子でエクササイズ	
	場 所	総合体育館		南コミ			中央コミ	
	定 員	20名		25名			10組	
	参加料	4,000円/10回		4,000円/10回			3,000円/5回	
13:20 ~ 14:40	教室名		シニア体カアップ体操	貯筋運動ストレッチ	体幹エクササイズ	股関節と体幹運動	走る力を伸ばす	子どもバスケットボール体験
	場 所		中央コミ	東コミ	中央コミ	東コミ	東コミ	南コミ
	定 員		25名	25名	25名	25名	小学生20名	小学生20名
	参加料		4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	3,000円/5回	3,000円/5回
19:20 ~ 20:40	教室名	姿勢改善ヨガ	ゴルフ			ボディメイク		
	場 所	中央コミ	ハミングバード			東コミ		
	定 員	25名	5名			25名		
	参加料	4,000円/10回	15,000円/8回			4,000円/10回		

1月~3月		月	火	水	木	金	土	
10:20 ~ 11:40	教室名	ロコモ予防体操		体感ストレッチ				
	場 所	東コミ		中央コミ				
	定 員	25名		25名				
	参加料	4,000円/10回		4,000円/10回				
13:20 ~ 14:40	教室名	シニアストレッチ	シニアリズム運動	美姿勢エクササイズ	シェイプエクササイズ	すっきりエアロビクス	子ども走り方体験	子どもサッカー体験
	場 所	中央コミ	東コミ	南コミ	北コミ	北コミ	南コミ	東コミ
	定 員	25名	25名	23名	25名	25名	小学生20名	小学生20名
	参加料	4,000円/10回	3,600円/9回	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	3,000円/5回	3,000円/5回
19:20 ~ 20:40	教室名	アロマルーシー				ボクササイズ		
	場 所	北コミ				南コミ		
	定 員	25名				25名		
	参加料	4,000円/10回				4,000円/10回		

注意 ※ 年間計画掲載のため、感染症拡大防止や施設などの都合により予告なく、開催変更や中止となる場合があります。  
※ 各教室のお問い合わせは、まどかパーク総合体育館 ☎092(503)0021 スポーツ教室担当まで

