

令和  
4年度

# 水戸市 スポーツ教室

## 下入野健康増進センター

参加者  
募集中

### トレーニング室・多目的室

#### ママとベビーのスキンシップ 全3期



6か月以上の赤ちゃんとお母さんがスキンシップを取りながら一緒に体操をする教室です。同年代のお友達もたくさんできます。

10:00～11:00

火曜日

対象	6か月～ 2歳6か月の子と親
募集人数	15組
会費	4,200円

受付	期間	回数
4月	5月～7月	10回
8月	9月～12月	10回
12月	RS.1月～3月	10回

#### シェイプアップ 全3期



トレーニングマシン等を使用して筋力トレーニングやストレッチを行う教室です。器具の使い方から学べるので初めての方にオススメです。

9:30～11:00

木曜日

対象	18歳以上
募集人数	20名
会費	2,500円

受付	期間	回数
4月	5月～6月	5回
10月	11月～12月	5回
12月	RS.1月～2月	5回

#### コアトレーニング 全2期



体幹トレーニングを中心にメディシンボールやトランポリンを使い、全身に負荷をかけたり、有酸素運動を行う教室です。

10:30～11:30

金曜日

対象	18歳以上
募集人数	15名
会費	9,000円 (7,200円)

受付	期間	回数
4月	5月～8月	15回
10月	11月～RS.2月	15回

#### らくらくエアロ 全3期



ダンスの動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できる教室です。

18:30～19:30

金曜日

対象	18歳以上
募集人数	20名
会費	6,000円 (4,800円)

受付	期間	回数
4月	5月～7月	10回
8月	9月～12月	10回
12月	RS.1月～3月	10回

### 屋内プール

#### アクアビクス 全3期



水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用した水中運動で、ウォーキングやダンスなどを行う教室です。

20:00～21:00

金曜日

対象	18歳以上
募集人数	20名
会費	4,000円

受付	期間	回数
4月	5月～7月	10回
8月	9月～12月	10回
12月	RS.1月～3月	10回

#### 水中体操&ウォーキング 全2期



水中での軽い運動と、ウォーキングで全身を動かします。泳ぐのが苦手な方でも安心な教室です。

11:00～12:00

金曜日

対象	18歳以上
募集人数	20名
会費	7,500円※ (6,000円※)

受付	期間	回数
4月	5月～8月	15回
9月	11月～RS.3月	15回

#### はじめての水球 全2期



水中でボールを扱う楽しさ・面白さを感じていただきながら、水球の競技性について学ぶ教室です。

16:15～17:45

土曜日

対象	小学2年生以上
募集人数	30名
会費	小学生 7,500円※ 中・高校生 8,400円※ 一般 9,300円※(7,500円※)/15回

受付	期間	回数
4月	5月～8月	15回
9月	10月～RS.3月	15回



会費：( ) 内は65歳以上 ※がついている教室は、別途保険料がかかります。中学生以下：800円/高校生～64歳：1,850円/65歳以上：1,200円

■対象年齢は令和4年4月1日現在の満年齢です。 ■受付日・日程については変更する場合があります。受付会場・受付方法など詳細については、各募集要項・広報等でご確認いただくか、お問合わせください。

■募集定員より大幅に参加者が少ない場合は、やむを得ず中止になる場合がございます。 ■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止・延期等になる場合があります。



迅速かつ確実に情報提供するためにLINE・メールによる  
連絡システムを導入しております。

緊急時のご連絡、その他お知らせを送信させていただきますので、  
教室お申込みの際、ご登録をお願いします。

ホームページは  
こちらから

一部の教室は動画で  
紹介しております

公益財団法人 水戸市スポーツ振興協会 担当：事業課 健康指導係

TEL 029-243-0111 (代) 8:30～22:00 (月曜日は休園日のため17:15まで)

TEL 029-241-0704 (直) 8:30～17:15 (土日祝日を除く)



maas.or.jp