

# ❀令和7年度 春季 小松市スポーツ教室 開催要項❀

☆初心者大歓迎☆

| 教室名           |   | 開講日・回数・参加費                                         | 内 容                                                                                                                                                                      |
|---------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前<br>の部      | 月 | レディース・スポーツ教室<br>女性・40名<br>小松総合体育館                  | 4月 7日～(12回)<br>10:00～11:30<br>参加費 5,000円<br>ニュースポーツ、軽体操、<br>軽い筋力トレーニング、レクリエーションダンス<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物                                       |
|               | 火 | 末広健康教室<br>60歳以上・60名<br>小松総合体育館                     | 4月15日～(12回)<br>9:30～11:00<br>参加費 3,500円<br>健康寿命を延ばすには体操が一番<br>関節、ストレッチ、腰痛、肩こり、健脚、介護予防<br>ダンベル体操など全て音楽のリズムにのって楽しく<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=ヨガマット、ダンベル、内履き、飲み物    |
|               | 水 | 南部健康教室<br>60歳以上・40名<br>小松サン・アビリティーズ                | 4月 9日～(12回)<br>10:00～11:30<br>参加費 3,500円<br>ニュースポーツ、ストレッチ & 健康体操<br>軽い筋力トレーニング<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物                                           |
|               | 金 | 小松健康教室<br>50歳以上・70名<br>小松総合体育館<br>6/6, 6/20は小松市武道館 | 4月 4日～(12回)<br>4/25, 5/16は休み<br>9:30～11:00<br>参加費 3,500円<br>ストレッチ・リズム体操などを行い、楽しく身体を動かします。姿勢を調える体操・効果的な歩き方で身体の使い方を学びましょう。<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=ヨガマット、内履き、飲み物 |
| 昼<br>または<br>夜 | 金 | 成人水泳教室<br>40名<br>小松屋内水泳プール                         | 5月 9日～(10回)<br>(午前)10:30～12:00<br>(夜)19:30～21:00<br>参加費 5,500円<br>初心者・初級・中級に分かれて指導します。<br>時間帯はどちらか選択してください。<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=水着、タオル、ゴーグル、キャップ           |
| 夜<br>の部       | 月 | ピラティス教室<br>女性・30名<br>弁慶スタジアム                       | 4月 7日～(10回)<br>19:30～20:30<br>参加費 5,000円<br>姿勢・呼吸・歪みを整え、丈夫な体を手に入れましょう。<br>腰痛・肩こりに悩む方におすすめです。<br>※申込3/24(月)～【定員少数の為電話のみ】<br>持ち物=ヨガマット・五本指の靴下、飲み物                          |
|               | 木 | エアロビクス教室<br>40名<br>小松市民センター                        | 4月17日～(10回)<br>20:00～21:00<br>参加費 5,000円<br>初心者から上級者まで楽しめるエクササイズ。<br>音楽に合わせ大きな筋肉をたくさん動かし、効率よく脂肪燃焼ができます。<br>※申込随時受付中【メール、LINEで受付可能】<br>持ち物=内履き、飲み物                        |

- 初回は、申込書と承諾書の記入と、参加費納入手続きがありますので、15分前までにご来館ください。
- 参加費のお支払いにPayPay、LINEPayがご利用可能です。
- 全教室、祝日は休講になります。
- 途中入講もできます。詳細は電話にてお問い合わせください。

## お問い合わせ

☎23-5961 受付9:00～17:00  
メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp  
(公社)小松市スポーツ協会事務局

公式ライン登録はこちら →  
(申込、日程表、お知らせ)



<主催> 公益社団法人 小松市スポーツ協会  
<後援> 小松市国際文化交流部