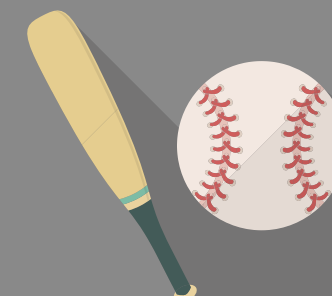


たのきよう!!

開催日		イベント名	距離 [km]	定員	問合せ先 / T E L	
4月	2日(日)	富岩運河ウォーク	10	50	スポーツクラブ富山	444-4649
	9日(日)	さくらウォーク 2023	10	なし	富山市体育協会 事務局	432-1117
	23日(日)	神通回廊ウォーク	5	40	体育文化センター	429-5695
5月	13日(土)	四方シーサイドウォーク	8.5	40	東富山体育館	438-7500
	21日(日)	ウォーキングでサッカー(春)	2.5	40	アイザックススポーツドーム	468-0971
	30日(火)	ウォーキングで YOGA(春)	5	40	県営富山武道館	431-0170
6月	4日(日)	立山あおぐハマクロウォーク	10	40	市民球場	451-0900
	11日(日)	立山のぞむ白岩川ウォーク	8	40	勤労身体障害者体育センター	478-4951
	18日(日)	富岩運河 WALK & RAIL	7.5	なし	富山市体育協会 事務局	432-1117
	25日(日)	田園と海沿いのウォーク	6	40	東富山温水プール	438-5601
7月	2日(日)	婦中ふるさと自然公園ウォーク	5	40	大山総合体育センター	483-0059
9月	10日(日)	ノルディックウォーク	4.6	40	2000年体育館	420-2000
	17日(日)	ウォーキングでサッカー(秋)	3	40	東富山体育館	438-7500
	24日(日)	富山湾・能登半島・新湊大橋を望むウォーク	7	40	勤労身体障害者体育センター	478-4951
	30日(土)	百閒滑トレッキング&ウォーク	7	30	スポーツクラブ富山	444-4649
10月	9日(月祝)	呉羽丘陵ウォーク	5	なし	富山市体育協会 事務局	432-1117
	10日(火)	ウォーキングで YOGA(秋)	5	40	県営富山武道館	431-0170
	29日(日)	自然と五百羅漢をめぐるウォーク	7	40	アイザックススポーツドーム	468-0971
11月	5日(日)	雄山神社と常西用水ウォーク	10	40	大山総合体育センター	483-0059
	8日(水)	紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウォーク	9	40	市民球場	451-0900
	26日(日)	富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク	9	40	2000年体育館	420-2000
12月	10日(日)	まちなか探訪ウォーク	5	なし	富山市体育協会 事務局	432-1117
2月	4日(日)	山田かんじきウォーク	3	20	野外教育活動センター	457-2311
3月	10日(日)	中島閘門と富山県美術館をめぐるウォーク	7	40	東富山温水プール	438-5601
	17日(日)	芽吹きウォーク	8.5	40	体育文化センター	429-5695



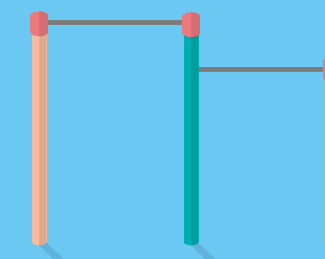
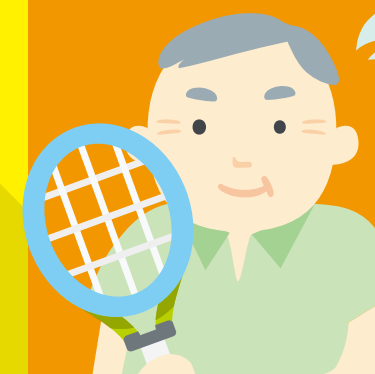
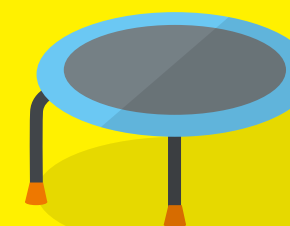
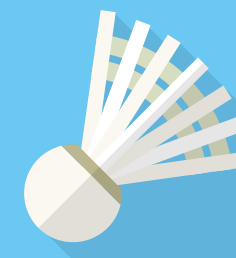
アクティブブック

Active+Book

2023.4~2024.3

スポーツクラブ・ 教室プログラム案内

受講者 &
会員
募集中!



公益財団法人
富山市
体育協会



エンジョイアクアウオーク（東富山温水プール）



トランボピクス（スポールおおやまクラブ）



少年少女野球教室（アルペンスポーツクラブ）

スポーツクラブでできること

★スクール

通年または期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えします。受講する場合は、各スポーツクラブへの入会が必要です。※富山市東富山温水プールは入会不要です。

★チャンプ

各種目のより高いレベルの技術を学び、選手を目指します。

★レッスン

開催時にお越しいただければ受講できます。（定員がある場合は先着順）

★サークル

指導者はおらず、種目ごとに仲間が集まり自主的にスポーツを楽しみます。各スポーツクラブへの入会が必要です。

★セミナー

短期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えします。

※定員になっている場合がありますので、詳しくは各スポーツクラブへお問い合わせください。

Contents

●スポーツクラブ紹介

1	スポーツクラブ富山 ●富山市総合体育館	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	3
2	東富山スポーツクラブ ●富山市東富山体育館／●富山市東富山運動広場	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	8
3	2000 年スポーツクラブ ●富山市 2000 年体育館	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	11
4	みなみスポーツクラブ ●富山市富山南総合公園体育文化センター	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	13
5	武道学園 ●県営富山武道館／●北部錬成館／●水橋錬成館	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	15
6	水橋身体スポーツクラブ ●富山市勤労身体障害者体育センター	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	17
7	スポールおおやまクラブ ●富山市大山総合体育センター	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	19
8	アルペンスポーツクラブ ●富山市民球場 アルペンスタジアム	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	20
9	YAKIYAMAスポーツクラブ ●アイザックススポーツドーム	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	21
10	富山市東富山温水プール	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	22
11	富山市花木体育センター	スクール レッスン セミナー	チャンプ サークル	22
●体成分測定会				
●おやこで運動あそび				
●こども運動あそび				
23				

●たのまようウォーキングイベント

1 スポーツクラブ富山 富山市総合体育館

所在地	富山市湊入船町12番1号		
電話番号	076-444-4649		
休館日	年末年始		
開館時間	平日 … 午前9時～午後9時30分 日曜・休日 … 午前9時～午後7時		
クラブ受付時間	月～金曜 … 午前9時～午後9時（祝日を除く）		
入会に必要なもの	入会金	受講料・会費	
	2,000円（初回会費引落とし時に、口座より引落としとなります）	会費を引き落とす金融機関のキャッシュカード	

★スクール ジュニアコース ※ジュニアコースの年会費は4月～翌3月分となります。

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	親子体操	遊びを通して身体を動かし親子でふれあいます。（※1）	2歳半～3歳児とその親	火	9:45～10:45	年36回	20組	2,400円／月 24,000円／年
2	キッズスポーツ A（火）	色々な動きや遊びを通して運動の基礎となる身体をつくり、運動が好きになることを目指します。	年中・年長	火	15:55～16:45	年30回	各10	2,000円／月 20,000円／年
3	キッズスポーツ A（水）		年中・年長	水	15:40～16:30	年30回	各10	2,000円／月 20,000円／年
4	キッズスポーツ A（木）		年少	木	15:55～16:45	年30回	15	2,000円／月 20,000円／年
5	キッズスポーツ B（月）	運動や遊びを通して総合的に運動能力を高め体力アップを目指します。	小学1～3年生	月	16:00～17:00	年36回	25	2,400円／月 24,000円／年
6	キッズスポーツ B（水）			水	16:40～17:40	年30回	25	2,000円／月 20,000円／年
7	シニアキッズスポーツ	色々なスポーツを体験し仲間と共にルールを学び楽しみます。	小学4～6年生	水	17:40～18:55	年30回	25	2,000円／月 20,000円／年
8	Jr. バドミントン初級	ラケットの持ち方から、基礎打ち、フットワークまで楽しく基本を習得します。（※2）	小学3～6年生	水金	17:15～19:00	年60回	35	4,000円／月 40,000円／年
9	新体操初級 A	リボン・ボール等を使って楽しく基礎を習得します。（※2）	小学1・2年生 女子	火	17:20～18:30	年36回	16	2,500円／月 25,000円／年
10	新体操初級 B		小学3・4年生 女子				16	
11	体操	マットや跳び箱などを使って器械体操の基礎を習得します。	小学1～3年生	月	17:00～18:00	年36回	20	3,000円／月 30,000円／年
12	トランポリン A	空中でのバランス感覚を養いながら、楽しく基本動作を習得します。	小学1～3年生	月	17:10～18:00	年36回	15	2,400円／月 24,000円／年
13	トランポリン B		小学4～6年生	月	18:00～18:50	年36回	15	2,400円／月 24,000円／年
14	Jr. ヒップホップダンス A	音楽に合わせて身体を動かし、リズム感や表現力を養います。（※2）	小学2～中学生	月	16:45～17:45	年36回	15	2,500円／月 25,000円／年
15	Jr. ヒップホップダンス B	技術のステップアップを目指します。（※2）	小学3～中学生（指導者推薦）	月	17:45～18:45	年36回	15	2,500円／月 25,000円／年



オラナニフラ



キッズスポーツ A



バドミントン

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
16	キッズダンス A	リズム感や柔軟性、基礎体力向上を目指します。(※2)	年中・年長	木	16:00～16:50	年36回	18	3,000円/月 30,000円/年
17	キッズダンス B		小学1～3年生	木	17:00～17:50	年36回	18	3,000円/月 30,000円/年
18	バスケットボール Jr.	バスケットボールの動きの中で基礎体力、運動能力を養います。(※2)	小学3～6年生	火 木	17:30～19:00	年72回	25	4,800円/月 48,000円/年
19	チャレンジスポーツ	いろいろなスポーツを体験することで、自身の適正や興味を見出します。	小学3～5年生	火	17:45～19:00	年36回	20	3,000円/月 30,000円/年

※1 登録した保護者の方のみ参加できます。 ※2 別途用具・ユニフォーム等の購入が必要です。

★チャンプ ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	Jr. バドミントン 上級	選手育成コース	指導者推薦	火 水 金	19:00～21:00	年100回 程度	20	7,200円/月 72,000円/年
2	Jr. 新体操 中級	大会出場を目指して練習します。	小学生： 指導者推薦 中学生：初心者	火 木 金	19:00～21:00	年100回 程度	25	6,700円/月 67,000円/年
3	Jr. 新体操 上級	選手育成コース	指導者推薦					

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	楽々スポーツ	軽スポーツを通して総合的な体力向上を目指します。	一般	木	13:20～14:50	年30回	20	2,000円/月 20,000円/年
2	ヨーガ (月)	アーサナ (体位)・呼吸法・瞑想を行い、心身共に健康な身体を目指します。	一般	月	11:10～12:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
3	ヨーガ (火) A		一般	火	9:20～10:50	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
4	ヨーガ (火) B		一般	火	11:10～12:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
5	ヨーガ (水)		一般	水	19:10～20:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
6	ヨーガ (木)		一般	木	19:10～20:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
7	ヨーガ (金)		一般	金	11:10～12:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
8	卓球 (初心者)	卓球の基礎を習得します。	一般	月	11:00～13:00	年36回	35	2,400円/月 24,000円/年
9	卓球 (経験者)	高い技術を学びゲームを楽しみます。	一般	木	13:00～15:00	年36回	30	2,400円/月 24,000円/年



リズム体操



新体操初級



親子体操

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
10	太極拳入門	初心者のためのコースです。	一般	木	19:00～20:00	年40回	35	3,000円/月 30,000円/年
11	やさしい 陳式太極拳	基本動作を学び、さらに上を目指します。	一般	土	19:00～20:30	年30回	18	2,000円/月 20,000円/年
12	オラナニフラ	フラの運動を通して健康な身体を目指します。	一般女性	木	11:10～12:40	年36回	18	2,400円/月 24,000円/年
13	健康体操	ストレッチで身体をほぐし、馴染みの曲で楽しく動きます。	一般	火	13:20～14:50	年30回	30	2,000円/月 20,000円/年
14	フォークダンス	世界の踊りを楽しみます。	一般	水	9:30～11:00	年30回	40	2,000円/月 20,000円/年
15	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	木	9:30～11:00	年36回	60	2,400円/月 24,000円/年
16	バドミントン	基礎技術を学びゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年30回	25	2,000円/月 20,000円/年
17	フレッシュテニス (昼)	基礎技術やルールを学びゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年30回	30	2,000円/月 20,000円/年
18	フレッシュテニス (夜)		一般	月	19:15～21:00	年36回	30	2,400円/月 24,000円/年
19	ボクシング入門	ボクシングの基本を習得します。	一般	火 木	19:00～21:00	年80回	25	5,400円/月 54,000円/年
20	美ボディ& シェイプ	ヨガ、ピラティス、ラテンダンス等のエクササイズ要素を取り入れ、美しい身体づくりを目指します。	一般女性	月	11:00～12:00	年30回	50	2,000円/月 20,000円/年

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	フレッシュ スポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップを目指します。	おおむね 40歳以上	火	13:20～14:50	年30回	30	2,000円/月 20,000円/年
2	シルバー体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	おおむね 60歳以上	火	9:30～11:00	年36回	40	2,400円/月 24,000円/年
3	はつらつ体操	ストレッチ体操等で楽しく身体を動かし、健康・体力アップを目指します。	おおむね 60歳以上	金	9:30～11:00	年30回	35	2,000円/月 20,000円/年
4	遊悠元気塾 (水)	呼吸、ストレッチ体操、筋トレやニュースポーツで楽しく体を動かし元気を高めます。	おおむね 60歳以上	水	9:30～11:00	年30回	45	2,000円/月 20,000円/年
5	遊悠元気塾 (木)		おおむね 60歳以上	木	9:30～11:00	年30回	45	2,000円/月 20,000円/年
6	遊悠元気塾 (金)		おおむね 60歳以上	金	11:00～12:30	年30回	30	2,000円/月 20,000円/年

★サークル

No.	種目名	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者 歓迎	経験者 歓迎	大会 出場	健康 づくり	会 費 ※2
						男	女					
1	フレッシュテニス	さくら	月	13:00～15:00	50～80代	10	10		★		★	500 円 ／回 4,800 円 ／半年 8,000 円 ／年
2		F2	火	9:00～11:00	50～80代	7	7		★		★	
3		ペアフレッシュ	火	13:00～15:00	60～80代	3	6		★	★	★	
4		117 フレッシュ	火	13:00～15:00	60～80代	5	12		★		★	
5		63 クラブ	水	11:00～13:00	60～80代	7	6	★	★		★	
6		すみれ	水	13:00～15:00	50～80代	9	10	★	★		★	
7		フレンズ	金	11:00～13:00	60～80代	6	7		★		★	
8	バドミントン	ひまわり	月	13:00～15:00	40～70代	2	17		★	★	★	
9		シャトル	火	11:00～13:00	40～70代	4	18		★	★	★	
10		コスモス	火・木	19:00～21:00	30～70代	10	4		★		★	
11		ファンファン	水	11:00～13:00	40～80代	15	12		★		★	
12		ワンバイ	金	11:00～13:00	40～80代	16	12		★		★	
13	卓球	水鳥クラブ	金	13:00～15:00	40～80代	0	34		★	★	★	
14		月クラブ	月	11:00～13:00	40～80代	8	25		★	★	★	
15		絆	月	13:00～15:00	60～80代	8	15		★		★	
16		P・H	火	11:00～13:00	60～80代	5	17		★		★	
17		Q クラブ	水	11:00～13:00	40～80代	2	15		★	★	★	
18		ポールクラブ	木	11:00～13:00	40～80代	9	16		★		★	
19		富山 VITA (昼)	木	15:00～17:00	60～90代	9	13	★	★	★	★	
20	軽スポーツ	花水木	金	13:00～15:00	60～80代	5	8		★		★	
21		美クラブ	木	11:00～13:00	60～80代	0	17	★	★		★	
22	太極拳	富山レモンの会	木	13:00～15:00	70～90代		16	★	★		★	
23		VITA 太極拳	木	13:00～15:00	50～80代	5	17	★	★		★	
24	スポーツ吹矢	悠遊太極拳	金	9:00～11:00	50～80代	2	6	★	★		★	
25		月木会	月	13:00～15:00	60～80代	13	13	★	★		★	
26			木	15:00～17:00				★	★		★	
27	フォークダンス	そよかぜ	金	11:00～13:00	70～90代	0	22	★	★		★	
28	ハンドボール	想球会	木	19:00～21:00	20～50代	13	4	★	★	★		
29	バスケットボール	箒巧会	金	19:00～21:00	40～70代	9	0		★	★		

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	姿勢美人 レッスン	身体を引き締めるエクササイズで、美しい姿勢で歩く習慣を身につけます。	一般	月曜 15:10～16:10 1期:4月～(10回)、2期:6月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:12月～(10回)	6,000 円 / 期	●広報とやま で案内 ●ホームページ から申込み
2	ピロキシング	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせた高エネルギーのインターバルトレーニングです。	一般	月曜 19:00～20:00 1期:4月～(10回)、2期:6月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:12月～(10回)	6,000 円 / 期	
3	ボディメイク	ヨガ、エアロ、コンディショニング等によりしなやかなボディラインを目指します。	一般	月曜 20:15～21:00 1期:4月～(10回)、2期:7月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:1月～(10回)	6,000 円 / 期	
4	はじめての ヨガ A	身体の硬い方、これからヨガを始めたい方対象。 安心してゼロからヨガを学びます。	一般	火曜 19:10～20:00 1期:4月～(10回)、2期:7月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:1月～(10回)	6,000 円 / 期	
5	はじめての ヨガ B			火曜 20:10～21:00 1期:4月～(10回)、2期:7月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:1月～(10回)	6,000 円 / 期	
6	ゆるっとヨガ	呼吸と動きを合わせ、身体の中からリフレッシュ！ 若々しい身体と心を保つために効果的です。	一般	水曜 13:05～13:50 1期:4月～(10回)、2期:7月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:1月～(10回)	6,000 円 / 期	
7	からだバランス	バランスボールやストレッチなどで身体のゆがみを整えます。	一般	木曜 10:00～10:45 1期:4月～(10回)、2期:7月～(10回) 3期:10月～(10回)、4期:1月～(10回)	6,000 円 / 期	
8	弓道 (昼)	所作から射まで基礎を習得します。	一般	木曜 9:00～11:00 1期:4月～(15回)、2期:8月～(15回)	12,000 円 / 期	
9	弓道 (夜)			木曜 19:00～21:00 1期:4月～(15回)、2期:8月～(15回)	12,000 円 / 期	
10	らくらく ウォーキング	景色を楽しみながら歩き、健康・体力づくりを目指します。	一般	火曜 14:00～15:45 1期:4月～(10回)、2期:9月～(10回)	3,000 円 / 期	
11	2歳からの 親子体操	遊びを通して身体を動かし、親子でふれあいます。	2歳～ 2歳5か月 の幼児と その親※	金曜 9:50～10:50 1期:5月～(8回)、2期:10月～(8回)	6,500 円 / 期	

※登録した保護者の方のみ参加できます。

★レッスン

No.	レッスン名	内 容	対象・定員	日 時	料 金
1	ステップ	ステップ台を昇り降りするシンプルな動きで、高い運動量が得られます。	一般 各18名	初中級: 月曜 10:00～10:45 初級: 木曜 14:00～14:45	600円／回
2	ミドルエイジ ステップ			水曜 9:50～10:50	
3	エアロビクス	消費カロリーが高い有酸素運動は、続けることで生活習慣病の予防、シェイプアップ効果があります。		初級: 火曜 14:00～14:45 初級: 金曜 14:00～14:45	※スポーツクラブ 富山会員 540円／回 ※回数券あり
4	リフレッシュヨガ	呼吸と動きを合わせ、若々しい身体と心を保つために効果的です。		水曜 14:00～14:50	
5	ボルドブラ	立って動くピラティス。音楽に合わせたダンスを基本に、姿勢・筋肉・柔軟性のコンディショニングができます。		金曜 19:30～20:30	

※レッスン開始30分前から5分前に総合受付で受付手続きを行ってください。先着順の受付となりますので、定員を超える場合には受講いただけません。
※状況により、定員・開催場所が変更になる場合がございます。

2 東富山スポーツクラブ

富山市東富山体育館
富山市東富山運動広場

富山市東富山体育館					
所 在 地	富山市米田 16 番地 2				
電 話 番 号	076-438-7500				
休 館 日	年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）				
開 館 時 間	平日 … 午前 9 時～午後 9 時 日曜・休日 … 午前 9 時～午後 5 時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500 円	3 ヶ月分前納	4～6 月、7～9 月、10～12 月、1～3 月分 ※ノルディック&ウオーキングは 1 期分	
	サークル	500 円	6 ヶ月分前納	4～9 月、10～3 月分	

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	ジュニア卓球	卓球の基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	月	17:45～19:00	年36回	25	1,500円／月
2	チアリーディング (フレッシュコース)	チアリーディングの基本を楽しく習得します。	小学1～6年生	木	17:50～18:50	年36回	15	1,500円／月
3	キッズスポーツ	基本的な動きを楽しく身につけます。	年中・年長	金	15:45～16:45	年36回	20	1,500円／月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	20	1,500円／月
2	リズム体操	リズムに合わせて体を動かし、身も心もリフレッシュ。	一般	水	9:30～11:00	年36回	50	1,500円／月
3	健康体操	ストレッチで体をほぐし馴染みの曲で楽しく動きます。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,500円／月
4	卓球	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	木	9:00～11:00	年36回	30	1,500円／月
5	フレッシュテニス	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年36回	30	1,500円／月
6	ヘルシースポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップを図ります。	一般	金	13:00～15:00	年36回	30	1,500円／月
7	ウオーキング	施設周辺の公園などを歩きます。	一般	木	10:00～11:30	春期・秋期各10回	30	3,000円／期

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	中高年の体調を整えるやさしい運動です。	おおむね60歳以上	火	13:30～15:00	年36回	25	1,500円／月

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会 費 ※2
					男	女					
1	多種目	月	9:00～11:00	60～70代	0	19	★	★		★	500円／月
2	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	50～70代	4	11	★	★		★	
3		月	13:00～15:00	50～70代	8	5	★	★		★	
4		水	11:00～13:00	50～70代	9	8	★	★		★	
5		水	19:00～21:00	60～70代	8	6	★	★		★	
6		金	11:00～13:00	50～80代	0	14	★			★	
7		金	19:00～21:00	60～80代	13	9		★		★	
8	バスケットボール	水・土	17:00～19:00	中学生	4月から活動開始			★	★	★	300円／月
9	ミニバスケットボール	土	19:00～21:00	小学3～6年生	16	14	★	★	★	★	

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	ラジオ体操セミナー	ラジオ体操の正しい動きを学びます。	一般	6月（1回） 9:30～11:00	200円	●広報とやまで案内 ●窓口にて事前申込み ●ホームページから申込み
2	てつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけ、それぞれの目標に向けてチャレンジします。	小学1・2年生	7月下旬（3日間） 13:30～14:30	3,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み
3	コンディショニング	骨格や筋肉を整えることで体調を改善する方法を学びます。	一般	10～11月（3回）	1,500円	●広報とやまで案内 ●窓口にて事前申込み ●ホームページから申込み
4	キッズてつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけます。	年中・年長	10～12月（5回） 土曜13:30～14:15	5,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み



キッズスポーツ



キッズてつぼう（セミナー）



コンディショニング（セミナー）

富山市東富山運動広場

所 在 地

富山市米田45番地1

電 話 番 号

076-437-9911

休 館 日

冬季（12月28日～2月末日）

開 館 時 間

平日 … 午前9時～午後9時 日曜・休日 … 午前9時～午後5時

区分	入会金	受講料・会費	備 考
スクール	500円	1期分前納	4～7月、8～11月分
サークル	500円	9ヶ月分前納	4～11月、3月分



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	ジュニアテニス	テニスの基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	火	17:30～19:00	春期・秋期各10回	25	5,000円／期

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	テニス（火）	基礎技術の習得とゲームを通してテニスを楽しみます。	一般	火	9:30～11:00	春期・秋期各10回	30	5,000円／期
2	テニス（土）		一般	土	9:30～11:00	春期・秋期各10回	30	5,000円／期

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会 費 ※2
					男	女					
1	テニス ※12～2月休み	日	9:00～13:00	20～60代	25	12	★	★	★		500円／月
		火・木	19:00～21:00								

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。



ジュニア卓球



テニス（土）



遊悠元気塾

3 2000年スポーツクラブ

富山市 2000 年体育館

所 在 地

富山市天正寺1400番地

電 話 番 号

076-420-2000

休 館 日

年末年始（12月28日～1月4日）

開 館 時 間

平日 … 午前9時～午後9時 日曜・休日 … 午前9時～午後5時

区分	入会金	受講料・会費	備 考
スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分
サークル	500円	6ヶ月分前納	4～9月、10～3月分



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	キッズスポーツ A	楽しく体を動かしながら基本的な動きを身につけます。	年中・年長	水	15:30～16:20	年36回	25	1,500円／月
2	キッズスポーツ B		年中・年長	金	15:30～16:20	年36回	25	1,500円／月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	45	1,500円／月
2	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	火	13:30～15:00	年36回	60	1,500円／月
3	フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,500円／月
4	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00	年36回	30	1,500円／月
5	フレッシュテニス	基本技術を学び、ゲームを楽しみます。	一般	金	13:15～15:00	年36回	20	1,500円／月

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	中高年ヘルシースポーツ	ストレッチ体操や軽スポーツで初心者の方でも気軽に参加できる運動です。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	40	1,500円／月



キッズスポーツ



太極拳



中高年ヘルシースポーツ



卓球（サークル） ビーチボール（サークル） バスケットボール（セミナー）

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会 費 ※2
					男	女					
1	卓球	月・水	9:00～11:00	50～80代	10	8		★		★	500 円／月
2		月・金	9:00～11:00	60～80代	7	8		★	★	★	
3		火	15:00～17:00	40～80代	2	4	★			★	
4	ラージボール卓球	火	11:00～13:00	50～80代	7	8	★			★	
		木	15:00～17:00								
5	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	60～80代	8	11				★	
		金	9:00～11:00								
6		月	13:00～15:00	60～70代	0	14		★		★	
		木	11:00～13:00								
7		木	11:00～13:00	60～80代	3	11		★		★	
8	ビーチボール	月・金	11:00～13:00	30～60代	0	17		★		★	
9		月・金	11:00～13:00	20～60代	0	12		★			
10		水	11:00～13:00	40～70代	0	14		★			
11		水	11:00～13:00	30～60代	0	11		★		★	
12		水	11:00～13:00	40～60代	1	8		★			
13		水	13:00～15:00	60～80代	0	18		★		★	
		金	11:00～13:00								
14	バドミントン	木	11:00～13:00	40～70代	0	8		★		★	
15	カローリング	水	9:00～13:00	50～90代	8	9	★		★	★	
16	バスケットボール(3×3)	金	19:00～21:00	30～50代	18	3	★	★		★	

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	大人の部活 「バスケットボール部」	運動習慣のきっかけとして、バスケットボールを楽しく行います。	おおむね 20 ～ 50 代 一般男女	10月～12月に8回 金曜日 19:00 ～ 20:45	6,000 円	● 広報とやまで 案内
2	てつぼう	必要な基本動作を身につけ、目標に向けてチャレンジします。	年長・ 小学 1 年生	2月下旬（3日間） 13:30 ～ 14:45	3,000 円	
3	ボールで遊ぼう 1	ボール運動の基本動作や操作する力を身に付けます。	小学 1・2 年生	6月・7月に5回 金曜日 17:15～18:15	5,000 円	● ホームページから 申込み
4	ボールで遊ぼう 2			11月・12月に5回 金曜日 17:15～18:15		

4 みなみスポーツクラブ

富山市富山南総合公園体育文化センター

所 在 地	富山市友杉 1097 番地				
電 話 番 号	076-429-5695				
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）				
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時 日曜・休日 … 午前9時～午後5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール （ジュニアコース）	500円	3 ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	
	スクール	500円	6 ヶ月分前納	4～9月、10～3月分 ※ウォーキングは1期分	
	サークル	500円	6 ヶ月分前納	4～9月、10～3月分	
	サークル（テニス）	500円	4 ヶ月分前納	4～7月、8～11月分	

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	キッズスポーツ	色々な運動を通して、基礎運動能力を養います。	小学1～2年生	水	17:30～18:30	年36回	20	1,500 円／月
2	キッズテニス	楽しくテニスの基礎を身につけます。	小学1～6年生	木	17:30～19:00	年36回	20	2,000 円／月
3	キッズカンフー	決まった一連の動作（型）を行い、敏捷性・柔軟性などを鍛えます。相手と戦うことはしません。	小学1～中学生	火	17:30～19:00	年36回	20	1,500 円／月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	初級テニス	各ショットや動作などの基本を習得します。	一般	金	9:30～11:00	年36回	25	2,000 円／月
2	中級テニス	各ショットや動作などの向上を目指します。	一般	火	9:30～11:00	年36回	25	2,000 円／月
3	一般テニス	応用ショットの習得などワンランク上を目指します。	一般	水	9:30～11:00	年36回	25	2,000 円／月
4	ヨガ	心と体、気を調和させ身体の調子を整えます。	一般	金	19:00～20:30	年36回	30	2,000 円／月
5	卓球	初心者、経験者問わず、卓球を楽しみます。	一般	火	13:00～15:00	年36回	20	1,500 円／月
6	民謡体操	県内の民謡を中心に楽しく踊ります。	一般	水	11:00～12:30	年36回	30	1,500 円／月
7	ヘルシースポーツ	軽スポーツを通して健康づくり、仲間づくりを行います。	一般	木	9:30～11:00	年36回	25	1,500 円／月
8	フレッシュテニス	初心者、経験者問わず、フレッシュテニスを楽しみます。	一般	火	11:00～12:30	年36回	20	1,500 円／月
9	ウォーキング	施設周辺及び市内公園周辺などを楽しく歩きます。	一般	木	13:30～15:00	前期・後期 各10回	25	3,000 円／期
10	ゆるゆるエクササイズ	これから運動を始めたい方を対象に簡単な筋トレや有酸素運動を楽しみます。	一般女性	木	19:30～20:30	年36回	25	1,500 円／月



キッズスポーツ

てつぼう

フレッシュテニス



ゆるゆるエクササイズ

一般テニス

卓球

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高めます。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	25	1,500円/月

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会 費※2
					男	女					
1	バスケットボール	月	19:00～21:00	20～30代	6	0		★			500円/月
2	ビーチボール	木	19:00～21:00	20～60代	4	10	★	★		★	
3	フレッシュテニス	木	13:00～15:00	40～70代	1	14	★	★	★	★	
4	テニス	月～金	13:00～17:00	40～70代	20	14		★		★	2,000円/月

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	てつぼう	基本動作を身につけ、逆上がりにチャレンジします。	小学1～3年生	8月下旬(3日間) 13:15～14:15	3,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み
2	初めてのテニス	グリップやフォームの基本と簡単なルールを習得し、ゲームを目指します。	一般	春期: 4～7月(10回) 秋期: 9～11月(10回) 月曜 9:30～11:00	10,000円/期	
3	リズムポップ	リズムに合わせて体を動かし、バランス力・体幹力を鍛えます。	小学1～3年生	8月(3日間) 月曜 16:00～17:00	3,000円	

5 武道学園

武道学園本部／県営富山武道館
武道学園北部支部／北部錬成館
武道学園水橋支部／水橋錬成館

武道学園 本部 (県営富山武道館)				
所 在 地	富山市牛島町2番10号			
電 話 番 号	076-431-0170			
休 館 日	毎週火曜日(祝日は開館) ※火曜日が祝日の場合は翌平日(祝日を除く次の平日) 年末年始(12月29日～1月3日)			
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時30分 日曜・休日 … 午前9時～午後5時			
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考
	スクール	500円	4ヶ月分前納	4～7月、8～11月、12～3月分



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	ちびっこ柔道	柔道を楽しく体験します。	年少～年長	金	17:30～18:30	週1回	30	2,000円/月
2	ちびっこ剣道	剣道を楽しく体験します。	年少～年長	木	17:30～18:30	週1回	30	2,000円/月
3	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	18:00～20:00	週2回	70	2,500円/月
4	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	17:30～19:00	週2回	70	2,500円/月
5	中学柔道	柔道の技術の向上を目指します。	中学生	水金	19:30～21:00	週2回	30	2,500円/月
6	中学剣道	剣道の技術の向上を目指します。	中学生	月金	18:30～20:00 19:30～21:00	週2回	30	2,500円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	ヨーガ	アーサナ(体位)・呼吸法・瞑想を行い、心身共に健康な身体を目指します。	一般	金	10:30～12:00	年36回	20	2,000円/月

★チャンプ ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女柔道上級	柔道の技術の向上を目指します。	小学生	月	17:30～19:00	週1回	30	1,000円/月
2	少年少女剣道上級	剣道の技術の向上を目指します。	小学生	月木	17:30～19:00 18:30～20:00	週2回	30	2,000円/月

★レッスン

No.	レッスン名	内 容	曜日	時 間	料 金
1	子連れでヨガ	お子様連れでできるヨガです。ママ友同士から親子でも気軽に楽しめます。	月	10:30～11:30	500円/回 ※回数券あり
2	整体YOGA I	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	月	13:30～14:30	
3	季節のYOGA	東洋の整体観を取り入れ、1年を通して快適に過ごせる身体づくりを行います。	水	10:30～11:30	
4	整体YOGA II	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	木	10:30～11:30	

武道学園 北部支部（北部錬成館）

所在地富山市高島町2丁目11番47号

電話番号076-431-0170（本部）

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	火・木	18:30～20:00	週2回	30	2,000円/月
2	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	火・金	18:00～20:00	週2回	30	2,000円/月

武道学園 水橋支部（水橋錬成館）

所在地富山市水橋辻ケ堂129番地2

電話番号076-431-0170（本部）

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	木 土 日	19:30～21:00 14:30～17:00 9:00～11:30	週3回	30	2,000円/月
2	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生 (中学生は指導者推薦)	木 土 日	19:30～20:30 14:00～15:30 9:30～10:30	週3回	30	2,000円/月



ワンコインヨガ



少年少女剣道



子連れでヨガ



少年少女柔道

6 水橋身体スポーツクラブ 勤労身体障害者体育センター

所在地富山市水橋島等298番地2

電話番号076-478-4951

休館日年末年始（12月28日～1月4日）

開館時間平日…午前9時～午後9時 日曜・休日…午前9時～午後5時

入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考
	スクール	—	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分 ※ジュニアヒップホップは1期分
	サークル	—	年会費前納	

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	キッズスポーツA	マット、鉄棒、トランポリン、なわとび、ボールなどで楽しく運動します。	年少～小学6年生	土	9:00～10:15	年36回	25	1,500円/月
2	キッズスポーツB		年少～小学6年生	土	10:30～11:45	年36回	25	1,500円/月
3	ジュニアヒップホップ	ポップな曲に合わせて楽しく踊ります。（初心者向け）	小学1～6年生	金	17:00～18:00	春期・秋期各10回	15	5,000円/期

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	火	9:30～11:00	年36回	25	1,500円/月
2	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00	年36回	25	1,500円/月

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高めます。	おおむね60歳以上	金	9:30～11:00	年36回	25	1,500円/月



ヘルシースポーツ



リズム体操

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者歓迎	経験者歓迎	大会出場	健康づくり	会 費 ※2
					男	女					
1	車椅子バスケットボール	月	17:00～21:00	30～60代	4	0		★			一般 2,200円/年 小・中学生 1,000円/年
2		日	13:00～17:00	20～70代	18	4	★	★	★		
		木	17:00～21:00								
3	バスケットボール	土	19:00～21:00	20～40代	12	0				★	
4	バドミントン	水	19:00～21:00	40～60代	4	1				★	
5		水	19:00～21:00	20～60代	6	2				★	
6		金	15:00～19:00	小・中学生	6	9	★		★		
7	障害者卓球	日	9:00～13:00	20～60代	8	8		★	★	★	
8	ラージボール卓球	月・水	13:00～17:00	50～80代	12	11		★	★	★	
9		金	13:00～17:00	60～80代	2	6	★			★	
10		土	13:00～17:00	50～80代	16	13		★	★		
11	ビーチボール	木	13:00～17:00	30～80代	1	13	★	★		★	
12	フレッシュテニス	土	13:00～15:00	60～80代	0	10	★			★	
13		水	9:00～13:00	50～80代	0	7				★	
14	ソフトバレー	火	13:00～17:00	50～80代	0	7		★		★	
15	チアリーディング	火	19:00～21:00	小学生	4	20	★		★		

※1 2023.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	ほぐしヨガ	身体の調子を整えます。	一般	春期：5～7月（10回） 秋期：9～11月（10回）	5,000円/期	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み



ほぐしヨガ



遊悠元気塾

7 スポールおおやまクラブ

富山市大山総合体育センター

所 在 地	富山市花崎386番地				
電 話 番 号	076-483-0059				
休 館 日	月曜日（休日を除く）、年末年始（12月28日～1月4日）				
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時30分 日曜・休日 … 午前9時～午後5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	ソフトエアロ＆ヨガ	簡単な有酸素運動とヨガで柔軟なからだと心を作ります。	一般	火	9:40～10:40	年36回	25	1,500円/月
2	整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションと共に心身のバランスを整えます。	一般	火	19:30～20:30	年36回	13	1,500円/月
3	いきいきストレッチ体操	ストレッチでからだをほぐし、ボールなどを使って色々な運動をします。	50歳以上	木	14:00～15:00	年36回	20	1,500円/月
4	パワーヨガ	呼吸とからだを連動させ、全身の調子を整えます。	一般	木	19:50～20:50	年36回	13	1,500円/月
5	遊悠元気塾	簡単な運動で心とからだを元気にします。	おおむね60歳以上	金	9:40～11:00	年36回	15	1,500円/月
6	やさしいヨガ	呼吸を意識しリラックスしながらヨガを楽しめます。	一般	金	13:00～14:00	年36回	25	1,500円/月
7	トランポピクス（金）	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	金	13:30～14:30	年36回	13	1,500円/月
8	金曜太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	金	19:30～21:00	年36回	13	1,500円/月
9	トランポピクス（土）	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	土	9:50～10:50	年36回	13	1,500円/月
10	はじめての太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	土	13:30～15:00	年36回	13	1,500円/月
11	エアロピクス＆ピラティス	有酸素運動とコアの筋肉を鍛えます。	一般	土	19:20～20:30	年36回	13	1,500円/月

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	たのしい体操セミナー（年中・年長）	マット・平均台・てつぼう・リズム体操などで楽しく運動します。	年中・年長	①7月上旬（2日間） ②7月下旬（2日間）	各2,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み
2	たのしい体操セミナー（年長・小学1年生）		年長・小学1年生	①7月上旬（2日間） ②7月下旬（2日間）	各2,000円	
3	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使用し体幹を鍛え、身体のバランスを整えます。	一般	1期：5～8月（10回） 2期：10～1月（10回）	6,000円/期	

所 在 地	富山市下飯野30番地1				
電 話 番 号	076-451-0900				
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）				
開 館 時 間	午前9時～午後9時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	キッズダンス	初心者の方でも丁寧に指導します。ヒット曲に合わせて楽しく踊ります。	小学2～6年生	土	13:30～14:30	年36回	25	2,000円/月
2	少年少女野球教室	学年を分けてレベルに合わせ、野球を楽しみながら基礎を習得します。	小学1・2年生	日	9:30～11:00	年36回	20	2,000円/月
3			小学3・4年生	日	11:15～12:45	年36回	20	2,000円/月
4	アルペンズ	少年少女野球教室で野球の基礎を習得し、楽しみながらワンランク上の技術向上を目指します。	指導者推薦 (小学2～6年生)	水 土日	18:30～20:30 13:00～17:00	年140回程度	35	3,500円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	エンジョイシェイプ	簡単なエアロピクスと心身を整えるヨガを毎週交互に行います。	一般	月	10:00～11:00	年36回	35	2,000円/月
2	かんたんヨガ	体をしっかりほぐし歪みを取り、簡単なポーズで心身を和らげます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
3	やさしいパワーヨガ	呼吸に合わせて動き代謝を高め、心身共に美しいスタイルを作ります。	一般	火	19:00～20:00	年36回	35	2,000円/月
4	ソフトエアロビックダンス	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操です。	一般	水	10:00～11:30	年36回	35	2,000円/月
5	リフレッシュピラティス（水）	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	水	13:30～14:30	年36回	35	2,000円/月
6	ピロキシング	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせた高エネルギーのインターバルトレーニングです。	一般	水	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
7	太極拳	力を抜いて緩やかに動き、強く、しなやかな体を作ります。	一般	木	10:00～11:30	年36回	25	2,000円/月
8	エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて楽しく体を動かし、体の歪みを改善します。	一般	木	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
9	やわやわビクス	リズムに合わせて全身をほぐし、マットを使って体を整えます。	一般	金	9:30～10:30	年36回	35	2,000円/月
10	リフレッシュピラティス（金）	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	金	13:30～14:30	年36回	35	2,000円/月
11	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏みながら、パンチを繰り出す全身エクササイズです。	一般	金	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
12	リラックスヨガ	初心者でも安心。朝一番のヨガでリラックスし、心と身体を整えます。	一般	土	9:30～10:30	年36回	35	2,000円/月

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	アルペンガールズ	楽しみながら野球の基礎を学びます。	小学4～5年生 (女子)	2月～3月（6回） 土曜 17:30～19:00	6,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み

所 在 地	富山市八木山84 番地				
電 話 番 号	076-468-0971				
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）				
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時30分 日曜・休日 … 午前9時～午後5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール（コサル・パークゴルフ除く）	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	

★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	親子体操	親子で楽しく体を動かします。	3歳～年少とその親	火	16:00～16:45	年36回	15組	2,000円/月
2	キッズスポーツⅠ	色々な器具を用いた運動で基本的な動きを身につけます。	年中・年長	火	17:00～17:50	年36回	25	1,500円/月
3	キッズスポーツⅡ		小学1・2年生	火	18:00～18:50	年36回	25	1,500円/月
4	新体操Ⅰ	新体操の基礎を楽しく学びます。	小学生女子	水	17:30～18:30	年36回	25	1,500円/月
5	新体操Ⅱ	新体操の技術アップを目指します。	指導者推薦又はトライアウト	金	17:30～18:30	年36回	20	1,500円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	太極拳	ゆるやかな動きで体幹を鍛えます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	12	1,500円/月
2	かんたんエアロ	簡単なステップでエアロビックダンスを楽しみます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	12	1,500円/月
3	やさしいヨガ	初めてでも大丈夫です。心と体を調和します。	一般	水	9:50～10:50	年36回	12	1,500円/月
4	ウォーキング	施設周辺などを楽しく歩きます。	一般	木	9:30～11:00	年24回	20	1,000円/月
5	コサル	初心者～中級者向けの個人参加型フットサルです。	おおむね18～45歳男女	火	19:15～21:00	年47回	先着30※	500円/回

※10名から開催します。

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高めます。	おおむね60歳以上	木	9:30～11:00	年36回	12	1,500円/月
2	パークゴルフ（初級）	屋内グラウンドの簡易コースでパークゴルフの基本を楽しく学びます。	おおむね50歳以上	金	13:00～15:00	1～3月9回	32	1,500円/月

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	時 期	受講料	申込方法
1	夏休みかけっこ	体力向上、走るための基礎を学びます。	①小学1～3年生 ②小学4～6年生	夏休み（3日間）	1,500円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み
2	春休みかけっこ	体力向上、走るための基礎を学びます。	①小学1・2年生 ②小学3～5年生	春休み（3日間）	1,500円	
3	はじめてのサッカー	サッカーの基本動作を通して運動の楽しさを体験します。	①年中 ②年長	I 6～7月（3回） II 9月（3回）	2,000円/期	
4	中高年のトレーニング	有酸素運動・筋トレ・ストレッチを中心に、基礎代謝向上を目指します。	40歳以上の男女	I 5～7月 II 10～12月（各10回）	6,000円/期	
5	スナッグゴルフ	ゴルフによく似ているスナッグゴルフでゴルフの楽しさを体験します。	小学3年生～一般（小学生は親子）	I 9月（3回） II 12月（3回） III 3月（3回）	2,500円/期	

10 富山市東富山温水プール

所 在 地	富山市米田65 番地4			
電 話 番 号	076-438-5601			
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）			
開 館 時 間	平日 … 正午～午後8 時（夏季期間 午前10 時～午後8 時） 土曜 … 午前10 時～午後8 時 日曜・休日 … 午前10 時～午後4 時30 分			
申込みに 必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考
	スクール	—	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	エンジョイ アクアウオーク	はじめてでもできる水中ウォーキングやゲームを楽しめます。	おおむね 60歳以上の 健康な方	金	10:00～10:50	年36回	20	1,500円／月

11 富山市花木体育センター

所 在 地	富山市花木28番地	
電 話 番 号	076-434-4844	
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）	
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時 日曜・休日 … 午前9時～午後5時	



エンジョイアクアウオーク（東富山温水プール）



ボクシングスリム（アルペンスポーツクラブ）



キッズスポーツ（YAKIYAMA スポーツクラブ）



パワーヨガ（スポールおおもやクラブ）



リフレッシュピラティス（アルペンスポーツクラブ）



親子体操（YAKIYAMA スポーツクラブ）

体成分測定会

自分の体型、筋肉量、体脂肪量が分かる！
体成分測定で自分のからだ、生活習慣を見直してみませんか？



測定日		会 場	測定時間	測定場所	問合せ先
4月	11日（火）	大山総合体育センター	9:00～16:00	1階ロビー	483-0059
	26日（水）	市民球場	9:00～15:00	中央ホール	451-0900
5月	1日（月）	2000年体育館	10:00～12:00 13:30～15:30	トレーニング室	420-2000
	18日（木）	花木体育センター	9:00～12:00	第一研修室	434-4844
6月	4日（日）	2000年体育館	10:00～12:00 13:30～15:30	トレーニング室	420-2000
	11日（日）	体育文化センター	10:00～15:00	1階ホール	429-5695
	21日（水）	東富山体育館	9:00～20:00	会議室	438-7500
7月	6日（木）	アイザックスポーツドーム	9:00～17:00	会議室	468-0971
	14日（金）	勤労身体障害者体育センター	10:00～14:00	トレーニング室	478-4951
8月	4日（金）	東富山温水プール	9:30～15:00	1階ロビー	438-5601
	24日（木）	県営富山武道館	9:00～12:00	ミーティングルーム	431-0170
9月	7日（木）	花木体育センター	9:00～12:00	第一研修室	434-4844
	22日（金）	市民球場	9:00～15:00	中央ホール	451-0900
10月	9日（月祝）	アイザックスポーツドーム	9:00～17:00	会議室	468-0971
	20日（金）	大山総合体育センター	9:00～16:00	1階ロビー	483-0059
11月	2日（木）	勤労身体障害者体育センター	10:00～14:00	トレーニング室	478-4951
	11日（土）	体育文化センター	10:00～15:00	1階ホール	429-5695
12月	8日（金）	花木体育センター	9:00～12:00	第一研修室	434-4844
	18日（月）	東富山体育館	9:00～20:00	会議室	438-7500
令和6年 1月	15日（月）	2000年体育館	10:00～12:00 13:30～15:30	トレーニング室	420-2000
	27日（土）	アイザックスポーツドーム	9:00～17:00	会議室	468-0971
2月	9日（金）	東富山温水プール	9:30～15:00	1階ロビー	438-5601
	15日（木）	県営富山武道館	9:00～12:00	ミーティングルーム	431-0170
3月	3日（日）	野外教育活動センター	9:00～12:00	体育室	457-2311
	13日（水）	市民球場	9:00～15:00	中央ホール	451-0900
常時測定 ※※		総合体育館	平日 9:00～21:30 日曜・休日 9:00～19:00	フィットネスルーム	444-6688

※測定は小学生以上で100円です。（但し身長110cm以上）※測定時間等は変更する場合があります。 ※体成分測定会の詳細は各施設にお問合せください。 ※※総合体育館が休止等の場合は常時測定はできませんので、お問い合わせください。

おやこで運動あそび

遊びだから楽しい！もっと動きたくなる！
運動が好きなになる！



開催日		時 間	会 場	対 象	定 員
5月	21日（日）	9:30～10:30	勤労身体障害者体育センター	年中・年長	15組30名
6月	11日（日）	9:30～10:30	アイザックスポーツドーム	小学1・2年生	20組40名
7月	9日（日）	9:30～10:30	東富山体育館	年中・年長	20組40名
9月	24日（日）	14:00～15:00	東富山温水プール	年中・年長	5組10名
10月	22日（日）	9:30～10:45	花木体育センター	小学1・2年生	15組30名
11月	23日（木祝）	10:00～11:15	市民球場	小学1・2年生	20組40名
12月	3日（日）	10:00～11:00	大山総合体育センター	年中・年長	15組30名
1月	21日（日）	10:00～11:00	体育文化センター	小学1・2年生	20組40名
3月	10日（日）	9:30～10:30	2000年体育館	年中・年長	20組40名

※参加料は1組500円です。 ※保護者1名・お子さま1名でお申込みください。（保護者1名でございようだい複数名のお申込みは不可）
※イベントの詳細は、開催日の約1か月前に当協会ホームページに掲載いたします。 ※開催日等、変更となる場合があります。

こども運動あそび

子ども同士で運動あそびを行います！ボールやフープを使った遊び、
鬼ごっこ。みんながいるから遊びのバリエーションが広がる！

開催日		会 場	対 象	
6月	24日（土）	総合体育館	年中・年長	●詳細は広報とやま・協会ホームページにてお知らせ
2月	25日（日）		小学1・2年生	