令和８年度　（公財）富山市スポーツ協会

YKK AP ARENA スポーツセミナー

2期セミナー募集!!

子ども・親子向けセミナー

会場：YKK AP ARENA（旧富山市総合体育館） 富山市湊入船町 12-1

セミナー名	おやこふれあい体操	キッズスポーツA(火)	キッズスポーツA(木)	キッズスポーツB(火)	キッズスポーツB(木)	ジュニアスポーツ(火)	ジュニアスポーツ(木)
内容	遊びをとおして身体を動かし親子でふれあいます	さまざまな動きや遊びをとおして、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		運動や遊びをとおして、総合的に運動能力を高め、体力アップを目指します		いろいろなスポーツを体験し、仲間と共にルールやスポーツの楽しさを学びます	
							
対象	2歳半～3歳児とその親 ※登録した保護者のみ参加可	年中・年長	年中・年長	小学1～3年生	小学1～3年生	小学4～6年生	小学4～6年生
時間	木曜日 9:30～10:30	火曜日 15:30～16:15	木曜日 15:30～16:15	火曜日 16:30～17:30	木曜日 16:30～17:30	火曜日 17:40～18:40	木曜日 17:40～18:40
回数	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)
講師	柴田 千尋 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生	上田 詔子 先生 井上 奈美 先生
定員	20組40名	20名	20名	20名	20名	20名	20名
受講料	8,800円/期	11,000円/期	11,000円/期	11,000円/期	11,000円/期	11,000円/期	11,000円/期

シニア向けセミナー

セミナー名	遊悠元気塾(月)	遊悠元気塾(水)	ゆるやか!軽やか!シニアエクササイズ	シニアリズム＆ととのえ体操
内容	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力を高めます		楽しく体を動かして筋力アップ!サルコペニア(筋力低下)知らずの元気な体を目指します	音楽に合わせて全身運動をした後は、体をととのえ、より健康になることを目指します
				
対象	おおむね60歳以上	おおむね60歳以上	おおむね60歳以上	おおむね60歳以上
時間	月曜日 9:15～10:45	水曜日 9:15～10:45	水曜日 13:15～14:45	火曜日 11:00～12:15
回数	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)
講師	柴田 千尋 先生	角崎 由紀子 先生	岡島 幸子 先生	伏木 智子 先生
定員	30名	30名	30名	30名
受講料	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期

申込方法

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。
『募集中のイベント一覧』からお申込みできます。

2期セミナー募集期間：11月20日(金)～12月6日(日)

受講料の支払いについて

・受講料はセミナー参加決定後、前納にてお支払いいただきます。
・支払方法：クレジットカード、QRコード決済(PayPay)、コンビニ払い

各セミナーの日程について

子ども・親子向けセミナー　一般向けセミナー　シニア向けセミナー

問い合わせ
公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局
富山市婦中町速星 754（婦中行政サービスセンター内）
TEL：076-432-1117（平日 8：30～17：00）

＼＼QR コードを読み込んでイベント情報を GET！／／

LINE

令和８年度 （公財）富山市スポーツ協会

YKK AP ARENA スポーツセミナー

2期セミナー募集!!

一般向けセミナー

会場： YKK AP ARENA（旧富山市総合体育館） 富山市湊入船町 12-1

セミナー名	はじめての フレッシュテニス	卓球（初心者）	卓球（経験者）	おはよう太極拳	ピロキシング	ボクシングエクササイズ
内容	基礎技術やルールを学びゲームを楽しみます	楽しみながら卓球の基礎を覚えます	基礎技術の習得とゲームを楽しみます	これから始める方のやさしい太極拳です	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせたプログラム 強くてしなやかな身体を目指したい、健康的に痩せたい方に！	リズミ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 シェイプアップ、ストレス発散に◎
						
対象	一般	一般	一般	一般	一般	一般
時間	水曜日 9:15～11:00	木曜日 10:45～12:45	木曜日 13:00～15:00	火曜日 9:15～10:45	月曜日 9:45～10:45	月曜日 11:15～12:15
回数	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)
講師	水野 久代 先生	黒田 弓子 先生	石坂 千賀子 先生	渡邊 幸江 先生	寺窪 佳子 先生	寺窪 佳子 先生
定員	30名	30名	30名	30名	40名	40名
受講料	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期

セミナー名	弾んで! ボディメイクバランス	姿勢美人レッスン	シェイプアップ! 美活エクササイズ
内容	バランスボールに乗って弾みながら楽しく体を引き締めます	女性のための美活レッスン!! エクササイズでフェイスラインや骨盤底筋群を引き締め、美しい姿勢を身につけます	ストレッチや筋トレ、有酸素運動で健康な体を目指し、運動習慣を身につけます！
			
対象	一般	一般女性	一般女性
時間	水曜日 11:00～12:15	月曜日 11:00～12:15	火曜日 13:30～14:45
回数	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)	1月～3月(8回)
講師	布村 奈央 先生	岡村 祥子 先生	AYA 先生
定員	30名	30名	30名
受講料	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期

申込方法

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。
『募集中のイベント一覧』からお申込みできます。 ⋙

2期セミナー募集期間：11月20日（金）～12月6日（日）

受講料の支払いについて

・受講料はセミナー参加決定後、前納にてお支払いいただきます。
・支払方法：クレジットカード、QRコード決済（PayPay）、コンビニ払い

各セミナーの日程について

子ども・親子向けセミナー ⋙

一般向けセミナー ⋙

シニア向けセミナー ⋙

問い合わせ
公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局
富山市婦中町速星 754（婦中行政サービスセンター内）
TEL： 076-432-1117（平日 8：30～17：00）