はじめてのフレッシュテニス

水曜日　9:00～11:00
会場:第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 ★	15	16	17
18	19	20	21 ★	22	23	24
25	26	27	28 ★	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ★	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 ★	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ★	3	4	5
6	7	8	9 ★	10	11	12
13	14	15	16 ★	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ★	7	8	9
10	11	12	13 ★	14	15	16
17	18	19	20 ★	21	22	23
24	25	26	27 ★	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ★	11	12	13
14	15	16	17 ★	18	19	20
21	22	23	24 ★	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ★	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

はじめてのバドミントン

木曜日　9:00～11:00
会場:第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 ★	16	17
18	19	20	21	22 ★	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 ★	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★	4	5
6	7	8	9	10 ★	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 ★	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ★	8	9
10	11	12	13	14 ★	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 ★	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 ★	19	20
21	22	23	24	25 ★	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ★	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

卓球（初心者）

木曜日　10:45～12:45
会場：第2アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 ★	9	10
11	12	13	14	15 ★	16	17
18	19	20	21	22 ★	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ★	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 ★	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★	4	5
6	7	8	9	10 ★	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 ★	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ★	8	9
10	11	12	13	14 ★	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 ★	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ★	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 ★	19	20
21	22	23	24	25 ★	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ★	12	13
14	15	16	17	18 ★	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期

（公財）富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）

卓球（経験者）

木曜日　13:00～15:00
会場：第2アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 ★	9	10
11	12	13	14	15 ★	16	17
18	19	20	21	22 ★	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ★	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 ★	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★	4	5
6	7	8	9	10 ★	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 ★	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ★	8	9
10	11	12	13	14 ★	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 ★	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ★	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 ★	19	20
21	22	23	24	25 ★	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ★	12	13
14	15	16	17	18 ★	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期

（公財）富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）

フレッシュスポーツ

火曜日　9:00～10:30
会場:第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ★	14	15	16	17
18	19	20 ★	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ★	11	12	13	14
15	16	17 ★	18	19	20	21
22	23	24 ★	25	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★	2	3	4	5
6	7	8 ★	9	10	11	12
13	14	15 ★	16	17	18	19
20	21	22 ★	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★	6	7	8	9
10	11	12 ★	13	14	15	16
17	18	19 ★	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

おはよう太極拳

火曜日　9:15～10:45
会場:第2アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ★	14	15	16	17
18	19	20 ★	21	22	23	24
25	26	27 ★	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ★	11	12	13	14
15	16	17 ★	18	19	20	21
22	23	24 ★	25	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★	2	3	4	5
6	7	8 ★	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★	6	7	8	9
10	11	12 ★	13	14	15	16
17	18	19 ★	20	21	22	23
24	25	26 ★	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ★	3	4	5	6
7	8	9 ★	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

ピロキシング

月曜日　9:45～10:45
会場：第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ★	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ★	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ★	3	4	5	6	7
8	9 ★	10	11	12	13	14
15	16 ★	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ★					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ★	8	9	10	11	12
13	14 ★	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ★	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ★	19	20	21	22	23
24	25 ★	26	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8 ★	9	10	11	12	13
14	15 ★	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 ★	30	31			

→1期　→2期

（公財）富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）

ボクシングエクササイズ

月曜日　11:15～12:15
会場：第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ★	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ★	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ★	3	4	5	6	7
8	9 ★	10	11	12	13	14
15	16 ★	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ★					

2026 年　12 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ★	8	9	10	11	12
13	14 ★	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ★	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ★	19	20	21	22	23
24	25 ★	26	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8 ★	9	10	11	12	13
14	15 ★	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 ★	30	31			

→1期　→2期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

リズム体操

火曜日　10:45～12:00
会場：第1アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ★	14	15	16	17
18	19	20 ★	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ★	11	12	13	14
15	16	17 ★	18	19	20	21
22	23	24 ★	25	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★	2	3	4	5
6	7	8 ★	9	10	11	12
13	14	15 ★	16	17	18	19
20	21	22 ★	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★	6	7	8	9
10	11	12 ★	13	14	15	16
17	18	19 ★	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）

弾んで！ボディメイクバランス

水曜日　11:00～12:15
会場:第2アリーナ

更新日　2026/6/29
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 ★	15	16	17
18	19	20	21 ★	22	23	24
25	26	27	28 ★	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ★	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 ★	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ★	3	4	5
6	7	8	9 ★	10	11	12
13	14	15	16 ★	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ★	7	8	9
10	11	12	13 ★	14	15	16
17	18	19	20 ★	21	22	23
24	25	26	27 ★	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ★	11	12	13
14	15	16	17 ★	18	19	20
21	22	23	24 ★	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ★	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　(受付時間　平日　9:00～17:00)

姿勢美人レッスン

月曜日　11:00～12:15
会場：第2アリーナ

更新日　2026/11/9
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ★	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ★	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ★	3	4	5	6	7
8	9 ★	10	11	12	13	14
15	~~16~~ ★	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ★					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ★	8	9	10	11	12
13	14 ★	15	16	17	18	19
20	21 ★	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ★	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ★	19	20	21	22	23
24	25 ★	26	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 ★	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★	2	3	4	5	6
7	8 ★	9	10	11	12	13
14	15 ★	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期　→11/16の代替日

（公財）富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）

シェイプアップ！美活エクササイズ

火曜日　13:30～14:45
会場:第2アリーナ

更新日　2026/11/9
※日程は変更になる場合があります。

2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ★	14	15	16	17
18	19	20 ★	21	22	23	24
25	26	~~27 ★~~	28	29	30	31

2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ★	11	12	13	14
15	16	17 ★	18	19	20	21
22	23	24 ★	25	26	27	28
29	30					

2026 年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★	2	3	4	5
6	7	8 ★	9	10	11	12
13	14	15 ★	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 年　1 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★	6	7	8	9
10	11	12 ★	13	14	15	16
17	18	19 ★	20	21	22	23
24	25	26 ★	27	28	29	30
31						

2027 年　2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 年　3 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ★	3	4	5	6
7	8	9 ★	10	11	12	13
14	15	16 ★	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

→1期　→2期　10/27の代替日

(公財)富山市スポーツ協会　事務局
TEL　076-432-1117　（受付時間　平日　9:00～17:00）