

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

参加者
募集中!!

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て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期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期: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て元気を高めます 	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て元気を高めます 	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期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期:1月～3月(8回)	1期:10月～12月(8回) 2期: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。

1期セミナー募集期間：8月20日(木)～9月27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

＼＼QRコードを読み込んでイベント情報をGET!／／



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

参加者
募集中!!

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	はじめての バドミントン	卓球(初心者)	卓球(経験者)	フレッシュスポーツ	おはよう太極拳
内容	基礎技術やルールを学びゲームを楽しみます 	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 	多種目のスポーツを楽しみます (フレッシュテニス、卓球、ビーチボール) 	これから始める方のやさしい 太極拳です 
対象	一般	一般	一般	一般	一般	一般
時間	水曜日 9:00~11:00	木曜日 9:00~11:00	木曜日 10:45~12:45	木曜日 13:00~15:00	火曜日 9:00~10:30	火曜日 9:15~10:45
回数	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~3月(12回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~1月(12回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)
講師	水野 久代 先生	池田 やす子 先生	黒田 弓子 先生	石坂 千賀子 先生	水野 久代 先生	渡邊 幸江 先生
定員	30名	30名	30名	30名	30名	30名
受講料	8,800円/期	13,200円/期	8,800円/期	8,800円/期	13,200円/期	8,800円/期

セミナー名	ピロキシング	ボクシングエクササイズ	リズム体操	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	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! 	リズムカルにステップを踏みながらバ 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◎ 	音楽に合わせた体操で、健康な 身体を目指します 	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	一般	一般	一般女性	一般女性
時間	月曜日 9:45~10:45	月曜日 11:15~12:15	火曜日 10:45~12:00	水曜日 11:00~12:15	月曜日 11:00~12:15	火曜日 13:30~14:45
回数	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~1月(12回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)	1期:10月~12月(8回) 2期:1月~3月(8回)
講師	寺窪 佳子 先生	寺窪 佳子 先生	田中 裕子 先生	布村 奈央 先生	岡村 祥子 先生	AYA 先生
定員	40名	40名	40名	30名	30名	30名
受講料	8,800円/期	8,800円/期	13,200円/期	8,800円/期	8,800円/期	8,800円/期