

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 2026/6/29

※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)

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 2026/6/29

※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)