

01

A&C ASHIYA 陸上教室

JAAF 公認ジュニアコーチ指導のもと、スポーツの基本『走る』ことで、体力づくり、運動能力向上！大会にも出場し、自己ベストの更新を目指します。

対象：小学生
 実施日：毎週火曜日・木曜日
 時間：17:00～18:30
 月謝：週1回5,500円(税込)
 週2回7,700円(税込)
 場所：陸上競技場

無料体験会
実施中

カッコいい走りを身につけたい子！
 今より少しでも速く走れるようになりたい子！一緒に走ろうよ！



02

ミズノ
はらっぱスポーツ教室

鉄棒や跳び箱の器具運動に加え、ボール遊びや集団ゲームなど年齢に応じた運動遊びを通して子どもたちの創造力を養います。遊びながら運動好きになろう！苦手を克服しよう！

対象：幼児(年少～年長)
 実施日：毎週火曜日・木曜日
 時間：15:30～16:30
 月謝：週1回4,400円(税込)
 場所：陸上競技場

無料体験会
実施中

ぼくたち、わたしたちと
 一緒に遊ぼうよ！



03

ミズノランニング教室

これからランニングを始めてみたい方、もっと楽しく走りたい方大歓迎！基礎から丁寧にサポートし、それぞれの目標に合わせて楽しく走れる力を育てるランニング教室です。

のびRun

対象者：18歳以上
 開催日：火・木曜日(各3回)
 土曜日(月2回)
 時間：10:00～11:30
 参加費：1,100円(税込)/回

初めての方のご参加も
 お待ちしております！

仲間と走り、各々の目標へ
 近づくランニング教室です



04

すこやか運動教室

みんなで楽しく体を動かします。基本椅子に座り、無理のない範囲で筋トレ、ストレッチをするので、初めての方も安心してご参加ください。

対象：18歳以上
 実施日：火曜日(月1回)
 金曜日
 時間：10:00～11:00
 参加費：770円(税込)/回

初回無料

椅子に座っての筋トレ、ストレッチ
 なので、無理なく続けられます！
 一緒に体を動かしましょう



05

気功



講師：谷田順子
 (NPO法人 日本気功協会理事)
 実施日：月曜日
 時間：10:00～11:30

06

ノルディック
ウォーキング

講師：藤川真司
 (日本ノルディックウォーク協会公認マスタートレーナー)
 実施日：木曜日/10:00～11:30
 第2.4水曜日/13:30～15:00

07

ヨガ



講師：天生由記子
 (ワナカムヨガスクールティーチャートレーニング修了)
 実施日：土曜日
 時間：10:30～12:00

08

園芸講習会



講師：前田典子、佃隆子
 実施日：月4～6回
 時間：10:30～12:00
 13:30～15:00

09

親子運動教室

対象者：2歳～3歳
 開催日：年6回(不定期)
 時間：10:00～10:45
 参加費：660円(税込)/回



教室利用の方は
駐車場代無料



教室の参加費など
 詳細はこちらの二次元
 コードからご覧ください。