

2019th

INFORMATION of SPORTS CLASS in MAEBASHI

前橋市スポーツ教室
インフォメーション

元気で楽しいスポーツ前橋



前橋市まちづくり公社

前橋市まちづくり公社
SINCE 2011

続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が400億個
※1本80ml当たり
- ✓ 生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



ヤクルト400に比べ
甘さひかえめ
カロリー
30%カット

ヤクルト400

[許可表示] 生きてそのまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。



○1日当たりの摂取目安量：1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトスタッフがお届けしています。

●ヤクルト400 [80ml] 80円(税別) ●ヤクルト400LT [80ml] 80円(税別) ※価格はメーカー希望小売価格です。

お問合せ・お申し込みは

群馬ヤクルト販売株式会社

前橋市高井町1-7-1

フリーコール 0800-700-8960

受付時間 / 9:00~17:00
(土・日曜日・祝日は除く)

スポーツ教室のご案内

前橋市まちづくり公社では、市内にある市有スポーツ施設の特徴を生かし、初めてスポーツをされる方や再開される方など、幼児から高年者まで幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を開設しております。皆様の健康づくりや運動不足解消などのお役立ていただけるよう、各施設の開設予定のスポーツ教室を掲載しましたのでご活用ください。

【募集から教室受講までの流れ】

募集方法	「広報まえばし」に掲載して、参加者を募集いたします。
申込資格	市内在住・在勤及び在学の方。ただし、定員に満たない場合は、市外の方も受付いたします。
申込開始	各教室の募集が掲載された広報の発行日から、申し込みを受け付けます。
申込方法	郵便（往復ハガキ）でお申し込みください。 ※往復ハガキ1通で、1教室の申し込みとなります。
往復ハガキの記入方法	往信ハガキに希望する教室名、曜日、時間、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信ハガキに申込者の宛名と住所を記入の上、投函してください。 ※返信ハガキの裏面には何も書かないでください。
申込締切	各申込締切日に必着となりますので、早めの投函をお願いします。
受講の可否	定員を超えた場合は抽選（主催者による抽選とさせていただきます）を行い返信ハガキにてお知らせいたします。なお、キャンセルが出た際は、落選者の中より再抽選を行い当選の方に電話連絡をいたします。
受講手続き	ハガキ裏面の申込書を記入して、教室初日（水泳教室を除く）に参加料とともに提出してください。 ※キャンセルの場合は、早めにご連絡をお願いします。 ※教室初日に来られない場合は、2回目以降の受講日に受講手続きを行ってください。 ※欠席の連絡は不要です。 ※受付日・参加料等は、返信されたハガキでご確認してください。

◆教室のお問い合わせ先◆

ヤマト市民体育館前橋

G スポーツ前橋市民プール、王山運動場

G スポーツ三俣テニスコート、コーエイ前橋フットボールセンター

☎027 (265)0900

<http://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiku/>

大渡温水プール・トレーニングセンター

☎027 (253)7811

<http://www.maebashi-cc.or.jp/ohwataripool/>

六供温水プール

☎027 (243)1308

<http://www.maebashi-cc.or.jp/rockonsuipool/>

前橋総合運動公園

グレースイン前橋市民球場、群馬電工陸上競技・サッカー場

G スポーツテニスコート

☎027 (268)1911

<http://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/>

宮城体育館

☎027 (283)8735

<http://www.maebashi-cc.or.jp/tohbutiku/>

■記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合がありますので必ず毎月1日・15日に発行する広報まえばしまたは公社ホームページ等でご確認ください。詳細についてはお気軽に各施設へお問い合わせください。

注意事項

- (1) 健康に不安のある方は、医師と相談の上お申し込みください。
- (2) お子様連れの参加はご遠慮ください。
- (3) 教室開始後の参加料の返金はできませんので、ご了承ください。
- (4) 開催日時・指導者は、都合により変更になる場合がございます。
- (5) お申し込み時にいただいた個人情報は、「前橋市個人情報保護条例」を遵守し、スポーツ教室の目的以外には使用いたしません。
- (6) 写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材は当公社HP・報告書などの目的において使用する場合がございます。
- (7) 台風、地震等の自然災害及び火災、停電、その他の不可抗力による事故が発生し、教室が中止となった場合、参加料の返金は出来ませんので、ご了承ください。
- (8) 記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合があります。

1 ヤマト市民体育館前橋

No.1

上佐鳥町 460-7 (前橋工科大隣)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
バドミントン (午前)	3,400円	(中学生以下を除く)	40人	5月14日～6月11日	10:00～11:30	火・木	8	4月15日号	前橋市バドミントン協会
				11月26日～12月19日				11月1日号	
				1月7日～2月4日				12月1日号	
バドミントン (夜間)	3,400円	(中学生以下を除く)	40人	6月6日～7月2日	19:00～20:30	火・木	8	5月1日号	前橋市バドミントン協会
				11月12日～12月5日				10月1日号	
				2月4日～3月5日				1月1日号	
小学生バドミントン	900円	小学3年～6年生	40人	7月31日～8月3日	9:30～11:30	毎日	4	7月1日号	前橋市バドミントン協会
卓球	3,400円	どなたでも (中学生以下を除く)	20人	6月19日～7月12日	9:30～11:30	水・金	8	5月15日号	前橋市卓球協会
				9月4日～10月16日				8月1日号	
				1月8日～2月19日				12月1日号	
新卓球	3,400円	どなたでも (中学生以下を除く)	20人	5月8日～6月5日	9:30～11:30	水・金	8	4月1日号	前橋市卓球協会
				11月13日～12月13日				10月15日号	
				2月21日～3月18日				1月15日号	
小学生卓球	1,700円	小学生	20人	4月10日～6月5日	19:00～21:00	水	8	3月1日号	前橋市卓球協会
				8月28日～10月16日				7月15日号	
				1月8日～2月26日				12月1日号	
トランポリン	900円	小・中学生	20人	6月19日～7月10日	19:00～21:00	水	4	5月15日号	県トランポリン協会前橋支部
				9月18日～10月9日				8月15日号	
柔道	500円	中学生	100人	5月18日・25日	9:00～16:00	土	2	4月15日号	県柔道連盟前橋支部
体操	500円	中学生	100人	7月23日・24日	14:00～17:00	火・水	2	6月15日号	市体操協会
弓道	3,400円	初心者 (中学生以下を除く)	30人	6月4日～6月27日	19:00～21:00	火・木	8	5月1日号	県弓道連盟前橋支部
空手道	大人 2,200円 小人 1,100円	どなたでも (小学1年生以上)	30人	5月14日～6月11日	19:00～21:00	火	5	4月15日号	前橋市空手道連盟
フォークダンス	3,400円	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	5月15日～7月3日	9:30～11:30	水	8	4月15日号	前橋市フォークダンス協会
レスリング	700円	年中～小学生	100人	2月15日～2月29日	10:00～12:00	土	3	1月15日号	市アマチュアレスリング協会
スポーツ吹矢	大人 2,200円 小人 1,100円	初心者 (小学生以上)	20人	9月18日～10月16日	19:00～21:00	水	5	8月15日号	スポーツ吹矢協会前橋支部
ダイエット トレーニング	4,200円	女性の方 (中学生以下を除く)	40人	5月14日～7月23日	10:00～11:00	火	10	4月15日号	職員指導
				9月10日～12月17日				8月1日号	
				12月24日～3月24日				11月15日号	
レディース トレーニング	4,200円	女性の方 (中学生以下を除く)	15人	5月15日～7月17日	13:30～14:30	水	10	4月15日号	職員指導
				9月4日～11月6日				8月1日号	
				1月15日～3月18日				12月1日号	
健康たいそう	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月16日～7月18日	10:00～11:00	木	10	4月15日号	職員指導
				9月5日～11月7日				8月1日号	
				1月16日～3月19日				12月1日号	
室内サッカー	1,700円	小学1～2年生	30人	4月10日～6月5日	17:00～18:00	水	8	3月15日号	職員指導
				1月8日～2月26日				12月1日号	

2020年東京
オリンピック
パラリンピック

ハンガリー国



柔道 レスリング

事前キ

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
のびのびストレッチ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月15日～7月17日	10:00～11:10	水	10	4月15日号	尾関真美
				9月4日～11月6日				8月1日号	
				1月15日～3月18日				12月1日号	
				5月17日～7月19日				4月15日号	
				9月6日～11月8日				8月1日号	
				12月13日～3月13日				11月15日号	
幼児体育	2,100円	5・6歳児 (年中・年長)	30人	5月15日～7月17日	16:30～17:30	水	10	4月15日号	井上美鈴 河崎和代 伊藤純子
				9月4日～11月6日				8月1日号	
				1月15日～3月18日				12月1日号	
				5月17日～7月19日				4月15日号	
				9月6日～11月8日				8月1日号	
				12月6日～3月13日				12月1日号	
エアロビクス	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月17日～7月19日	10:00～11:00	金	10	4月15日号	小林浩子
				9月6日～11月8日				8月1日号	
				12月13日～3月13日				11月15日号	
ZUMBA (ズンバ)	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月16日～7月18日	19:00～20:00	木	10	4月15日号	加藤聖美
				9月5日～11月7日				8月1日号	
				1月16日～3月19日				12月15日号	
キッズピクス	2,100円	幼児年長、 小学1・2年生	40人	5月16日～7月18日	17:00～18:00	木	10	4月15日号	鈴木清美
				9月5日～11月7日				8月1日号	
24式太極拳後半	4,200円	経験者 (中学生以下を除く)	40人	5月15日～7月17日	13:30～15:00	水	10	4月15日号	矢島淑江
				9月4日～11月6日				8月1日号	
				1月15日～3月18日				12月15日号	
太極拳	4,200円	初心者 (中学生以下を除く)	60人	4月11日～6月27日	10:00～11:30	木	10	3月15日号	堀米秀夫
				9月5日～12月19日				8月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
		経験者 (中学生以下を除く)	60人	4月9日～7月2日		火	10	3月15日号	小山晶子
				8月6日～12月17日				7月1日号	
				12月24日～3月24日				11月15日号	
初心者 (中学生以下を除く)	60人	5月14日～7月23日	火	10	4月15日号	堀米秀夫			
		9月3日～12月10日			8月1日号				
12月24日～3月24日	11月15日号								
気 功	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	9月6日～11月8日	13:30～15:00	金	10	8月1日号	矢島淑江
リフレッシュヨーガ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	5月14日～7月23日	10:00～11:00	火	10	4月15日号	中村和子
				9月10日～12月17日				8月1日号	
				12月24日～3月24日				11月15日号	
ヨガ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月17日～7月19日	13:30～14:30	金	10	4月15日号	細井美紀
				9月6日～11月8日				8月1日号	
				12月13日～3月13日				11月15日号	
アロマフィットネス	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月15日～7月17日	13:30～14:30	水	10	4月15日号	尾関真美
				9月4日～11月6日				8月1日号	
				1月15日～3月18日				12月15日号	
ビューティー エクササイズ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	5月14日～7月23日	13:30～14:30	火	10	4月15日号	丸山 恵
				9月10日～12月17日				8月1日号	
				12月24日～3月24日				11月15日号	
ピラティス (午後)	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	5月16日～7月18日	13:30～14:30	木	10	4月15日号	細井美紀
				9月5日～11月7日				8月1日号	
				1月16日～3月19日				12月1日号	
ピラティス (夜間)	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	9月10日～12月17日	19:30～20:30	火	10	8月1日号	中村和子
				12月24日～3月24日				11月15日号	
コンディショニング & ストレッチ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	5月16日～7月18日	10:00～11:00	木	10	4月15日号	尾関真美
				9月5日～11月7日				8月1日号	
ラジオ体操指導者 講習会	無料	地区子供育成会役員		7月11日	18:30～20:30	木	1	6月15日号	

ベラルーシ共和国
トランポリン



コロンビア共和国
パラリンピック競技



チャンプ地に決定

3 大渡温水プール・トレーニングセンター

No.1

大渡町 2-3-11

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師			
水泳 ※中級・バタフライを除き、全て初級者講習	大人 2,200円 と別途施設使用料	A	バタフライ (クロール50m以上泳げる方)	30人	9月30日～12月9日	12:30～13:40	月	8	8月15日号	市水泳協会 推薦		
		B1	高年者 (50歳以上)	30人		14:00～15:10						
		C	年長～小学2年生	40人	1月20日～3月16日	15:40～16:40						
		D	小学生 (1～6年)	50人		17:00～18:10						
	大人 2,200円 と別途施設使用料	A	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月1日～11月26日	12:30～13:40	火	8	8月15日号			
		B1	高年者 (50歳以上)	30人		14:00～15:10						
		C	年長～小学2年生	40人	1月14日～3月10日	15:40～16:40						
		D	小学生 (1～6年)	50人		17:00～18:10						
	親子 2,200円 と別途施設使用料	A	平泳ぎ:どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月2日～11月20日	12:30～13:40	水	8	8月15日号			
		B2	女性 (中学生以下を除く)	30人		14:00～15:10						
		C	年長～小学2年生	40人	1月15日～3月4日	15:40～16:40						
		D	小学生 (1～6年)	50人		17:00～18:10						
	小人 1,100円 と別途施設使用料	E	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月4日～11月22日	18:30～19:40	金	8	8月15日号			
		B3	親子 (3歳から年中児童と親)	10組		14:00～15:10						
		B4	中級者 (4種目各25m以上泳げる方)	30人	1月17日～3月6日	14:00～15:10						
		C	年長～小学2年生	40人		15:40～16:40						
	小学生水泳 (土曜)	1,100円 と別途施設使用料	小学生 (1～6年)	50人	10月5日～11月30日	10:30～11:40	土	8	8月15日号			
1月18日～3月7日									11月15日号			
健康温水プール浴					2,200円 と別途施設使用料	50歳以上の健康な方			30人	10月7日～12月16日	10:20～11:20	月
アクアビクス	2,200円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月8日～12月3日	10:20～11:20	火	8	9月1日号	都丸律子			
				1月14日～3月10日				12月1日号				
				10月11日～11月29日				1月17日～3月6日	金	8	9月1日号	白田智子
				12月1日号								
エアロビクス	2,200円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月8日～6月24日	10:30～11:30	月	10	3月1日号	都丸律子			
				7月1日～9月30日				6月1日号				
				10月7日～12月23日				9月1日号				
				1月6日～3月23日				12月1日号				

**各種スポーツ競技の会場設営から
大会運営・マラソン大会などの記録計測も
強力サポート!**



全ての参加者に走る喜びを伝えます!

イベント企画、施工、
運営から各種レンタル
お任せ下さい!!



コエイ株式会社
イベント総合プロデュース

お問い合わせ先 / E-C事業本部 TEL(027)-289-0128
<http://www.koei-corp.jp/>



コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ベリーダンス	2,200円 と別途施設 使用料	女性初心者（中学生以下を除く）	30人	4月8日～6月24日	19:00～20:00	月	10	3月1日号	小川清子
				7月1日～9月30日				6月1日号	
				10月7日～12月23日				9月1日号	
				1月6日～3月23日				12月1日号	
太極拳	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月2日～6月25日	13:30～15:00	火	10	3月1日号	登丸道子
				7月2日～9月17日	18:30～20:00			6月1日号	
				10月1日～12月10日				9月1日号	
				1月7日～3月17日				12月1日号	
ヨガ	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	4月2日～6月25日	10:30～12:00	火	10	3月1日号	本多春美
				7月2日～9月17日				6月1日号	
				10月1日～12月10日				9月1日号	
				1月7日～3月17日				12月1日号	
				4月3日～6月19日	10:30～12:00	水	10	3月1日号	
				7月3日～9月18日				6月1日号	
				10月2日～12月4日				9月1日号	
				1月8日～3月11日				12月1日号	
				4月5日～6月14日	13:30～15:00	金	10	3月1日号	
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
				4月6日～6月22日	10:30～12:00	土	10	3月1日号	
				7月6日～9月14日				6月1日号	
				10月5日～12月14日				9月1日号	
				1月11日～3月14日				12月1日号	
フラダンス	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月3日～6月19日	13:30～15:00	水	10	3月1日号	後藤睦美
				7月3日～9月18日				6月1日号	
				10月2日～12月4日				9月1日号	
				1月8日～3月11日				12月1日号	
ジャズヒップ ホップダンス	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月3日～6月19日	19:00～20:00	水	10	3月1日号	松崎みどり
				7月3日～9月18日				6月1日号	
				10月2日～12月4日				9月1日号	
				1月8日～3月11日				12月1日号	
コアダンス	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月5日～6月14日	10:30～11:30	金	10	3月1日号	塚本純子
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
ピラティス	2,200円 と別途施設 使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	4月5日～6月14日	19:00～20:00	金	10	3月1日号	中村和子
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	



一般財団法人

前橋市スポーツ協会（前橋市民スポーツ祭問い合わせ先）

〒371-0816 前橋市上佐鳥町460-7（ヤマト市民体育館前橋内）

電話 027-289-0607 FAX 027-265-0027

URL <http://www.maebashi-taikyo.jp/>

4 六供温水プール

六供町 1068 (六供清掃工場北)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
温水フィットネス	2,200円 と別途施設 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月9日～6月11日	10:30～11:30	火	8	3月1日号	飯塚さやか
				9月3日～12月24日				8月1日号	
				1月7日～3月24日				12月1日号	
			30人	4月10日～6月5日		水	8	3月1日号	山口美奈子
				9月4日～12月11日				8月1日号	
				1月8日～3月4日				12月1日号	
プールサイドヨガ	2,200円 と別途施設 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月11日～6月6日	10:30～11:30	木	8	3月1日号	浅野真樹
				9月5日～12月12日				8月1日号	
				1月9日～3月5日				12月1日号	
アクアピクス	2,200円 と別途施設 設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月12日～6月7日	10:30～11:30	金	8	3月1日号	都丸律子
				9月6日～12月13日				8月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
初級者水泳	2,200円 と別途施設 設使用料	初級者	25人	4月10日～6月5日	11:40～12:50	水	8	3月1日号	関 佳子 藤原紀子
				9月4日～12月11日				8月1日号	
アロマ フィットネスヨガ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	50人	4月10日～6月19日	19:00～20:00	水	10	3月1日号	佐相文子
				7月10日～9月11日				6月1日号	
				10月9日～12月11日				9月1日号	
				1月8日～3月18日				12月1日号	
				4月12日～6月21日		金		3月1日号	書上麻衣子
				7月12日～9月13日				6月1日号	
				10月11日～12月13日				9月1日号	
				1月10日～3月27日				12月1日号	
				4月13日～6月22日		土		3月1日号	書上麻衣子
				7月13日～9月14日				6月1日号	
				10月5日～12月14日				9月1日号	
				1月11日～3月28日				12月1日号	
キッズダンス (小学1,2,3年生)	2,100円	小学1～3年生	30人	4月12日～6月7日	16:30～17:30	金	8	3月1日号	新井靖子
				10月11日～11月29日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	

各種スポーツ施設の企画・設計・施工

◇◇◇◇サッカー場、野球場、テニスコート、陸上競技場・ゲートボール場 …◇◇◇◇☆

人工芝・防球ネット・スポーツ照明・舗装……
 体育器具・遊具の設置及び販売 ☆……………



株式会社 女屋スポーツ工事

〒371-0018 前橋市三俣町 3-13-3 ☆ TEL 027-231-2049 ・ FAX 027-233-9782 ☆

2 屋外施設

① G スポーツ前橋市民プール

上細井町 2192 (市立前橋高校西側)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
逆上がり	700円	小学1・2年生	20人	2月26日～2月28日	17:00～17:45	水・木・金	3	2月1日号	職員指導
				3月3日～3月5日		火・水・木			
				3月10日～3月12日					

② 王山運動場

総社町 1-8-2

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
陸上	2,000円	小学3～6年生	40人	4月12日～10月11日	17:00～18:00	金	20	3月15日号	職員指導
	600円	(夏季短期) 小学3～6年生	30人	7月30日～8月2日	9:30～11:30	毎日	4	7月1日号	

③ G スポーツ三俣テニスコート

三俣町 3-1 (東部環状線沿い)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ソフトテニス	600円	小学4～中学生	80人	7月13日・14日・20日	9:00～12:00	土・日・月	3	6月15日号	市ソフトテニス連盟

④ G スポーツ三俣・王山テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	備考
三俣・王山テニス	(2019年)3月・4月・5月 (6,000円)	市内在住・ 在勤及び在学者	255人	2019年4月1日～ 2020年3月31日の間	9:00～18:00	平日のみ	-	2月15日号	費用については申込月によって異なります。
	(2019年)6月・7月 (5,000円)								
	(2019年)8月・9月 (4,000円)								
	(2019年)10月・11月 (3,000円)								
	(2019年)12月 (2020年)1月 (2,000円)								
	(2020年)2月・3月 (1,000円)								
※中学生以下の登録者は年間1,000円とする。									

⑤ コーエイ前橋フットボールセンター

下増田 277

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
サッカー	2,100円	小学1～2年生	30人	4月11日～6月20日	16:45～17:45	木	10	前橋市サッカー協会	3月15日号

日用品・雑貨・金物卸売
群馬県前橋市問屋町 1-9-4
株式会社 高野商店
TEL027-251-3551 FAX027-251-3552

私たちは企業活動を通じて社会に貢献します。

株式会社 オオタヤ TEL.027-251-5217 〒371-0855 前橋市問屋町1-10-7 <http://www.ootaya.co.jp>

群馬電気陸上競技・サッカー場

G スポーツテニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
水泳	大人 2,200円 と別途施設使用料 小人 1,100円 と別途施設使用料	初級一般 (中学生以下を除く)	30人	4月15日～6月17日	14:00～15:10	月	8	3月1日号	市水泳協会 推薦
		年長～小学2年生	40(30)人	10月7日～12月16日	15:40～16:40			8月15日号	
		小学生 (1～6年生)	50(40)人	1月20日～3月16日	17:00～18:10			11月15日号	
		中級一般 (泳力25m以上/中学生以下を除く)	15人	4月17日～6月12日	12:30～13:40	水	8	3月1日号	
		初級レディース (中学生以下を除く)	30人	10月9日～12月4日	14:00～15:10			8月15日号	
		年長～小学2年生	40(30)人	10月9日～12月4日	15:40～16:40			11月15日号	
		小学生 (1～6年生)	50(40)人	1月15日～3月11日	17:00～18:10	木	8	3月1日号	
		初級一般 (中学生以下を除く)	30人	4月18日～6月13日	14:00～15:10			8月15日号	
		年長～小学2年生	40(30)人	10月10日～12月5日	15:40～16:40			11月15日号	
		小学生 (1～6年生)	50(40)人	1月16日～3月5日	17:00～18:10	金	8	3月1日号	
		初級一般 (中学生以下を除く)	15人	4月19日～6月14日	12:30～13:40			8月15日号	
		初級一般 (中学生以下を除く)	30人	10月11日～12月6日	14:00～15:10			11月15日号	
		年長～小学2年生	40(30)人	10月11日～12月6日	15:40～16:40				
		小学生 (1～6年生)	50(40)人	1月17日～3月6日	17:00～18:10				
健康温水プール浴	2,200円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月18日～6月13日	10:45～11:45	木	8	3月1日号	飯塚さやか
				10月17日～12月12日				9月1日号	
				1月16日～3月5日				12月1日号	
アクアビクス	2,200円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月15日～6月17日	10:45～11:45	月	8	3月1日号	粕川美恵子
				10月21日～12月16日				9月1日号	
				1月20日～3月16日				12月1日号	
エアロビクス	3,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月10日～6月19日	10:30～11:30	水	10	3月1日号	都丸律子
				7月17日～9月25日				6月1日号	
				10月9日～12月18日				9月1日号	
				1月8日～3月18日				12月1日号	
				4月12日～6月21日	10:30～11:30	金	10	3月1日号	下境美香
				7月19日～9月27日				6月1日号	
				10月11日～12月20日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
				4月10日～6月19日	18:45～19:45	水	10	3月1日号	都丸律子
				7月17日～9月25日				6月1日号	
				10月9日～12月18日				9月1日号	
				1月8日～3月18日				12月1日号	
ヨガ	3,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	4月8日～6月24日	10:20～11:50	月	10	3月1日号	金子真由美
				7月1日～9月30日				6月1日号	
				10月7日～12月23日				9月1日号	
				1月6日～3月23日				12月1日号	
やさしいヨガ	3,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	4月11日～6月20日	10:20～11:50	木	10	3月1日号	中村和子
				7月18日～9月26日				6月1日号	
				10月10日～12月19日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ピラティス	3,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月8日～6月24日	18:30～20:00	月	10	3月1日号	金子真由美
				7月1日～9月30日				6月1日号	
				10月7日～12月23日				9月1日号	
				1月6日～3月23日				12月1日号	
太極拳	3,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月11日～6月20日	14:30～16:00 18:30～20:00	木	10	3月1日号	廣奥一江 堀米秀夫
				7月18日～9月26日				6月1日号	
				10月10日～12月19日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
テニス	3,700円	初・中級者 (19歳以上)	60人	4月6日～5月18日	10:00～12:00	土	6	3月1日号	市テニス協会
				7月6日～8月10日				6月1日号	
				10月5日～11月9日				9月1日号	
				1月11日～2月15日				12月1日号	
	30人	4月10日～5月22日	10:00～12:00	水	6	3月15日号			
		11月6日～11月27日		水・金	6	10月1日号			
	4,200円	初・中級者 (19歳以上)	30人	5月27日～6月13日	18:45～20:45	月・木	6	5月1日号	
				8月22日～9月9日				8月1日号	
10月10日～11月7日				9月1日号					
1,900円	小学1～6年生	45人	7月24日～8月9日	10:00～11:30	水・金	6	6月15日号		
陸上	400円	小学1～6年生	100人	4月13日～4月27日	9:00～11:00	土	3	3月1日号	市陸上競技協会

6 宮城体育館

鼻毛石町 1561

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
卓球	500円	中学生	50人	7月23日・7月24日	9:00～16:00	火・水	2	学校通知・ 7月1日号	市卓球協会
バレーボール	500円	中学生	150人	8月6日・8月7日	9:00～16:00	火・水	2	学校通知・ 7月1日号	市バレーボール協会
剣道	500円	中学生	150人	8月20日・8月21日	9:00～16:00	火・水	2	学校通知・ 7月1日号	県剣道連盟 前橋支部

株式会社 ファミリーパートナーズ

私たちは、お客様の信頼と安心を事業活動の原点として、保険事業を通じて
一生にわたる最適なサービスを提供することにより社会に貢献します。



おかげさまで創業30周年

- ◆ お車の保険
- ◆ 医療・がん保険
- ◆ お住まいの保険
- ◆ 企業保険
- ◆ 地震保険
- ◆ レジャー保険

ファミリーパートナーズの
ホームページです



<http://www.familyp.net>

7 その他のスポーツ教室・大会

① その他のスポーツ教室

(会場) 健康トライ/スタビライゼーション講習会/スポーツ婚活…ヤマト市民体育館前橋

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
健康トライ	4,200円	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月3日～3月19日	13:30～14:30	木	12	9月1日号	市民体育館 職員
スタビライゼーション講習会	21,600円	どなたでも (中学生以下を除く)	10人	2月23日	10:00～15:00	日	1	1月15日号	日本スタビライゼーション 協会講師

コース	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
スポーツ婚活	25歳～50歳の独身男女	40人	2月22日	14:00～17:00	土	1	1月15日号	スポーツ振興 課職員

コース	費用	会場	定員	期日・時間・曜日・回数	講師
健康チャレンジ	無料	東公民館	40人 程度	4月3日・5月8日・6月5日・7月3日・8月7日・9月4日 10月2日・11月6日・12月4日・1月8日・2月5日・3月4日 水曜日 午前10時30分～11時30分 計12回	市民体育館 職員
		総合福祉会館		4月4日・5月9日・6月6日・7月4日・8月1日・9月5日 10月3日・11月7日・12月5日・1月9日・2月6日・3月5日 木曜日 午前10時30分～11時30分 計12回	
		上川淵公民館		4月19日・5月17日・6月21日・7月19日・8月23日・9月20日 10月18日・11月15日・12月20日・1月17日・2月4日・3月13日 金曜日 午前10時30分～11時30分 計12回	
		南橋公民館		4月23日・5月21日・6月25日・7月23日・8月27日・9月10日 10月29日・11月26日・12月17日・1月28日・2月4日・3月24日 火曜日 午後2時00分～3時00分 計12回	
		永明公民館		4月16日・5月14日・6月18日・7月9日・8月20日・9月3日 10月8日・11月19日・12月10日・1月21日・2月18日・3月17日 火曜日 午後2時00分～3時00分 計12回	

② スポーツ大会・イベント

大会名	開催日(予定)	種目	会場
前橋・渋川シティマラソン大会	4月21日(日)	マラソン	楽歩堂前橋公園スタート
あかぎ大沼・白樺マラソン大会	8月25日(日)	マラソン	赤城山大沼湖畔
まえばしクリテリウム	9月28日(土)	自転車レース	前橋市街地
まえばし赤城山ヒルクライム大会	9月29日(日)	自転車レース	前橋市街地から赤城山
前橋シクロクロス大会	10月26日(土)・27日(日)	オフロード自転車レース	前橋市岩神緑地
前橋市民軽スポーツフェスティバル	11月17日(日)	ソフトバレーボール フォークダンス ディスコン	ヤマト市民体育館前橋
		スポーツ吹矢	サンアビリティーズ体育館
		グラウンドゴルフ	北部運動場
		インディアカ	宮城体育館
		スポレックテニス	富士見中学校体育館
前橋ウォーキングジャンボリー	11月23日(祝・土)	ウォーキング	楽歩堂前橋公園スタート

スポーツ教室の内容解説

教室名	対象	内容
レディーストレーニング	どなたでも (中学生以下を除く)	トレーニングマシンを使い、レジスタンストレーニングを行い代謝力を上げて太らない体質改善づくりをめざします。
幼児体育	5・6歳児 (年中・年長)	発育過程の段階に沿った基本機能を引き出す体操や、マット、跳び箱、ボール、ごっこ遊び等を行います。生まれてから立ち上がるまでを再学習することで動きの基礎を学びます。
逆上がり	小学1・2年生	逆上がり技術の習得を目的としていますが、それ以外にもスポーツの基本となる体力づくりを楽しく行う教室です。
ZUMBA (ズンバ)	どなたでも (中学生以下を除く)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
コンディショニング&ストレッチ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチを基本に、簡単な有酸素運動を取り入れ身体向上を図ります。
ダイエットトレーニング	女性の方 (中学生以下を除く)	太らない体質改善づくりを目的としたエクササイズです。代謝が活発になり、脂肪が燃えやすい身体づくりをめざします。
キッズダンス キッズピクス	幼児年長・小学1・2年	音楽にあわせてからだをうごかしたり、遊びの要素を取り入れながら、楽しく運動します。子どもたちの基礎体力、運動能力の向上を目指します。
ラジオ体操指導者講習会	市内各地域の児童育成会役員の方	育成会による「夏休みのラジオ体操指導」に際し、体操の細部にわたる動作と効果を学ぶ講習会です。参加された役員の方に「体操カード」の配布も行います。
コアダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	軽快なリズムに乗せて楽しく身体を動かす美腹エクササイズです。お腹まわり、肩や太もものシェイプアップの効果は抜群です。
リフレッシュヨーガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨーガの中に健康体操を取り入れ、より身体機能の向上と、心身ともにリラックスしながら、しなやかな身体づくりをめざします。日頃の疲れを癒す効果大です。
ヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨガのポーズや呼吸法を行い身体のコンディションを整え疲労やストレス解消を図ります。
ビューティーエクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチをはじめ、毎回色々(ウォーキング・軽エアロ等)な運動を取り入れ、太りにくい身体づくりを行います。様々なエクササイズによりしなやかなボディをめざします。
アロマフィットネス	どなたでも (中学生以下を除く)	有酸素運動とアロマを取り入れ、より身体機能の向上をはかります。リラクゼーションしながらの身体づくりは日頃の「たまったストレス」の発散に最適です。
ピラティス	どなたでも (中学生以下を除く)	インナーマッスルのトレーニングによりバランスのとれたしなやかな身体づくりを行います。負荷が少なくゆるやかな動きで行う運動で幅広い年齢層の方に対応しています。
のびのびストレッチ	どなたでも (中学生以下を除く)	自分と対話をしながら行うセルフストレッチと二人組で行うパートナーストレッチを中心に、簡単にできる筋力強化エクササイズも行います。高齢者にも安心な教室です。
健康たいそう	どなたでも (中学生以下を除く)	ウォーキング、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行い、体幹力をアップさせ、いつまでも若々しい容姿でいられることをめざす教室です。
エアロピクス	どなたでも (中学生以下を除く)	音楽に乗って、様々なステップを踏むエアロピクスは若者だけでなくご年配の方々にも親しまれております。運動強度も初心者から上級者までが楽しめるプログラムを経験豊富なインストラクターが指導します。リズムに合わせて踊る楽しさは女性だけでなく、男性にもお勧めです。
太極拳(初心者)	どなたでも (中学生以下を除く)	健康運動として広く普及している24式太極拳の基本となる呼吸法と動作を学びます。性別や年齢を問わず参加していただけます。
太極拳(経験者)	どなたでも (中学生以下を除く)	初心者コースを何度か受講し、より高い技術の習得を希望される方むけのコースです。
24式太極拳後半	どなたでも (中学生以下を除く)	経験者太極拳も一般的には24式の前半部分の動作を中心に行われるため、経験者向けにその後半部分の習得するコースです。
気功	どなたでも (中学生以下を除く)	中国の健康法で免疫力、治癒力、調整力を高め健康レベルを上げることが期待できます。緩やかな音楽にあわせて、身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュします。
フラダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	優雅な手足の動き、しなやかで軽快な腰の動は身体の軸を意識することから、ダイエット効果も期待できます。年齢を問わず気軽に参加していただけます。
ジャズヒップホップダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	ヒップホップシンガーの振り付などに見られる、リズムカルな動きの中にボディラインを意識した動作を取り入れたダンスです。健康&ダイエットはもちろん、ストレス解消も期待できます。
ベリーダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	中東のアラビアンダンスを原型とするベリー(お腹)ダンスはウエストラインを丁寧に動かします。ビギナーの方にも楽しく無理なく学べます。
温水フィットネス	どなたでも (中学生以下を除く)	水中でのストレッチや水の抵抗を利用した軽度の有酸素運動を行います。
健康温水プール浴	どなたでも (中学生以下を除く)	水中での軽運動に加え、参加者同士のコミュニケーションを図るためのメニューもあります。
プールサイドヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	外気よりも温度が高いプールサイドにて、デトックス効果(発汗作用)を促しながら行うヨガで、ストレッチ色が強めです。
やさしいヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	運動不足解消の一助とした軽運動ヨガ
アロマフィットネスヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	フィットネス要素を取り入れたヨガでアロマを焚きながらリラックスして行います。

会議、スポーツ大会、法事、歓送迎会、謝恩会、内祝い、その他各種催し物等に・・・。

と り へい 平 壹 利 平 の お 弁 当



各種イベントでの
お弁当 配達 承ります。



群馬県優良県産品

▲ 上州御用
鳥めし竹弁当 710円 (税込)



▲ 上州御用
鳥めし松弁当 820円 (税込)

お弁当は市内は10個以上、
市外は20個以上より配送承ります。

【本部受注配送センター】

〒379-2142 群馬県前橋市下阿内町305-10

電話 027-265-1137

PC <https://www.torihei.co.jp/tyumon/>

ご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます

《人気メニュー「上州御用鳥めし」をはじめ、各種バラエティ豊かに取り揃えております。》

皆様の健康体力作りを応援致します。

スポーツに必要な用品につきましては是非当店でお買い求め頂ければと思います。

皆様の御来店お待ちしております。

一般スポーツ用品販売・スポーツ工事

ジャンプスポーツ

前橋市箱田町1022

(027) 253-1706

ぐんまのクチコミナビ!



みんなの「群馬が好き」を伝えたい!

<https://www.gunlabo.net/>

さらにクチコミ募集中! みんなのオススメおしえてね。

おどろきの
クリームパンも



キレイをみがく
エステサロンも



やってみたかった
陶芸教室も



感動のお花畑
ドライブコースも



隠れ家みたいな
アンティーク店も



掲載は
クチコミされた
お店だけ!

スタッフが
現地取材 & 確認
済み!

お得な
クーポンも
あるよ!

ステキなプレゼントが
もらえちゃう!!

クチコミ投稿やコンテンツの参加でポイントが貯まります。
ポイントはステキな賞品と交換できるよ!



気になるあなたはいますぐコチラ。

ぐんらぼ

検索

●お問い合わせは…

ぐんらぼ!制作室(朝日印刷工業株式会社内)

前橋市元総社町67 TEL.027-280-5722 FAX.027-280-5744

