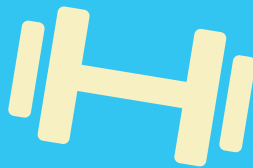


# 2025 INFORMATION of SPORTS CLASS in MAEBASHI

前橋市スポーツ教室 インフォメーション

元気な楽しい



お出かけ

スポーツ教室



カルチャースタイル



「まえばしスポーツナビ」 <https://maebashi-sportsnavi.jp/>

■前橋市のスポーツ教室・大会・イベントを中心にスポーツ情報を発信します



一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
ストレスを緩和  
睡眠の質の向上

機能性表示食品

(L.カゼイ YIT 9029)

乳酸菌 シロタ株1,000億個 1本100ml  
当たり



<届出表示>

本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疫病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

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

ヤクルト



0800-700-8960

受付時間/9:00~17:00

(土・日曜日・祝日は除く)

人も地球も健康に

Yakult

# スポーツ教室のご案内

前橋市まちづくり公社では、市有スポーツ施設の特色を生かし、初めてスポーツをされる方や再開される方など、幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を開催しております。皆様の健康づくりや運動不足などの解消にお役立ていただけるよう、各施設で開催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。

前橋市スポーツ教室の Web サイト

「まえばしスポーツナビ」



Web 申込案内



新規登録



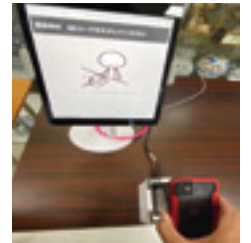
登録済の方

## 募集から教室受講までの流れ

- **募集方法** 「広報まえばし」及びWebサイト「まえばしスポーツナビ」に掲載して参加者を募集します。ただし、抽選となる場合は市内在住・在勤及び在学の方を優先します。
- **申込開始** 各教室の募集が掲載された広報まえばしの発行日からWebサイト「まえばしスポーツナビ」で申し込みを受け付けます。
- **申込方法** Webサイト「まえばしスポーツナビ」にログインし、「マイページ」（登録者専用ページ）より、ご希望の教室をお申し込みください。  
※ Webサイト「まえばしスポーツナビ」でのお申し込みについては、利用者登録が必要です。登録の詳細は、上記二次元コード「Web 申込案内」を読み取ってください。
- **ログイン方法（マイページの表示）** Webサイト「まえばしスポーツナビ」に登録されていない方は上記二次元コード「新規登録」を読み取り、登録後にログインしてください。既に登録済の方は上記二次元コード「登録済の方」を読み取り、ログインしてください。  
ログイン後、「マイページ」が表示されますので、ご希望の教室をお申し込みください。
- **参加料の支払い** 参加確定後、教室初日3日前までに参加料をクレジットカード又はコンビニでお支払いください。  
お支払完了後、「マイページ」に出席用の二次元コードが表示されます。  
※施設窓口での参加料の現金払いは出来ません。 ※教室開催初日の前日以降は参加料の返金は出来ません。
- **連絡方法** お申し込みいただいた教室の詳細、支払い案内、出席用二次元コード、主催者からのお知らせなどの情報はWebサイト「まえばしスポーツナビ」にログインし、「マイページ」からご確認ください。
- **受講方法** 「マイページ」より出席用二次元コードを表示し、施設の専用端末に毎回読み取らせてください。

## 往復ハガキでお申し込みの場合

- **募集方法** 「広報まえばし」に掲載して参加者を募集します。ただし、抽選となる場合は市内在住・在勤及び在学の方を優先します。
- **申込方法** 往復ハガキでお申し込みください。  
※将来的に、Webサイトでのみの申し込みに切り替えていきますので、ご準備ください。  
※広報まえばしの紙面の都合上、往復ハガキの申し込みが掲載されない場合があります。
- **記入方法** 往信の文面に希望する教室名、曜日、時間、郵便番号、住所、氏名、フリガナ、生年月日（西暦）、電話番号を記入し、返信の宛名面に申込者宛先（住所、宛名）を記入のうえ投函してください。返信の文面には何も書かないでください。  
※市外在住で市内在勤（在学）の方は、往信の文面に上記の他、勤務先（学校）住所、勤務先（学校）名を記入してください。
- **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。
- **参加料の支払い** 参加確定後、返信の文面に「支払コード」と「出席用二次元コード」を印刷したハガキを返信しますので、教室初日3日前までに参加料をコンビニでお支払いください。  
※施設窓口での参加料のお支払いは出来ません。  
※教室開催初日の前日以降は参加料の返金は出来ません。  
出席用二次元コードが印刷されたハガキを施設の専用端末に毎回読み取らせてください。



【専用端末に毎回読み取り】

## ◆教室のお問い合わせ先◆

|  |   |
|--|---|
| ヤマト市民体育館前橋<br>防災の Hoshino 三俣テニスコート、カルチャースクール                   | ☎027 (265)0900<br><a href="https://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiiku/">https://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiiku/</a>             |
| しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター<br>しんしん大渡体育館、Fuji Language School 王山運動場 | ☎027 (253)7811<br><a href="https://www.maebashi-cc.or.jp/ohwataripool/">https://www.maebashi-cc.or.jp/ohwataripool/</a>             |
| 前橋総合運動公園<br>群馬電工陸上競技・サッカー場、株式会社ビーエムシー 前橋総合運動公園テニスコート           | ☎027 (268)1911<br><a href="https://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/">https://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/</a> |
| 滋野堤水堂宮城体育館   | ☎027 (283)8735<br><a href="https://www.maebashi-cc.or.jp/tohbutiku/">https://www.maebashi-cc.or.jp/tohbutiku/</a>                   |

## ◆スポーツ大会・イベントのお問い合わせ先◆

|         |   |
|---------|---|
| スポーツ振興課 | ☎027 (289)4764<br><a href="https://www.maebashi-sportsnavi.jp">https://www.maebashi-sportsnavi.jp</a> |
|---------|---|

■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、医師と相談のうえ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) お申込み時にいただいた個人情報は、「個人情報の保護に関する法律」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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 記載されている事案は予定です。都合により中止になることや、開催日時・指導者等が変更する場合があります。

## ① トップ画面から



## ② 教室一覧から



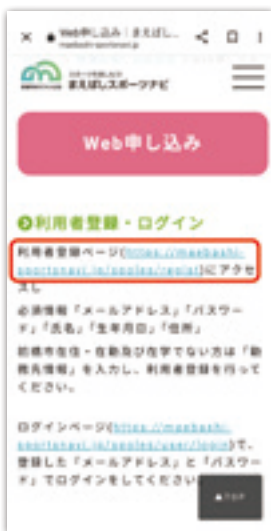
## ③ 教室お申込み方法



## ④ Web 申し込み



## ⑤ 利用者登録ページ



## ⑥ 利用登録画面



## ⑦ 生年月日入力画面

※カレンダー入力手順



## ⑧ 生年月日入力画面

※西暦を選択



## ⑨ 利用者登録画面 (最下段)



## ⑩ 登録確認画面



## ⑪ 登録確認画面 (最下段)



## ⑫ 利用者登録完了



① トップ画面から



② メニュー画面



③ メニュー画面

※スポーツ教室一覧を選択する。



④ 教室一覧



⑤ 施設名を選択



⑥ 施設名で検索



⑦ 各施設の教室一覧

※希望の教室を選択する。



⑧ 生年月日入力画面

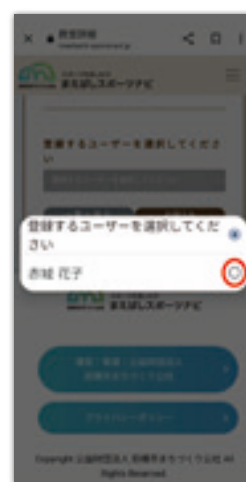
※内容を確認する。



⑨ ユーザーの選択



⑩ ユーザーを選択



⑪ 申込み



⑫ 教室参加申込

確認画面



⑬ 教室参加申込完了



⑭ マイページ



⑮ 確認メール

※登録のアドレスにメールが届く。



⑯ 申込期間終了後、抽選が行われ、あらためてメールが送信されます。

メールに記載された URL から【マイページ】に入り、【未決済一覧】から教室参加費のお支払い（クレジットカード決済またはコンビニ支払い）をお願い致します。

⑰ お支払い完了後、教室受付に必要な情報がメールにて送信されます。

| コース             | 費用                           | 対象                                  | 定員  | 期間   | 時間          | 曜日                         | 回数 | 広報掲載                                    | 指導者                       |               |
|-----------------|------------------------------|-------------------------------------|-----|--|-------------|----------------------------|----|---|---------------------------|---------------|
| バドミントン<br>(午前)  | 4,040円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 30  | 5月20日～6月12日<br>10月21日～11月20日<br>1月20日～2月12日          | 10:00～11:30 | 火・木                        | 8回 | 4月号<br>9月号<br>12月号                      | 前橋市<br>バドミントン<br>協会       |               |
| バドミントン<br>(夜間)  | 4,040円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 30  | 5月20日～6月12日<br>10月21日～11月18日<br>1月20日～2月12日          | 19:00～20:30 |                            |    | 4月号<br>9月号<br>12月号                      |                           |               |
| 小学生バドミントン       | 1,060円                       | 小学3年～6年生                            | 40  | 8月5日～8月8日  | 18:30～20:30 |                            |    | 毎日                                      |                           | 4回            |
| 卓球              | 4,040円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 30  | 5月14日～6月11日<br>9月3日～9月26日<br>11月19日～12月17日           | 9:30～11:30  | 水・金                        | 8回 | 4月号<br>8月号<br>10月号                      | 前橋市<br>卓球協会               |               |
| 新卓球<br>(ラージボール) | 4,040円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 30  | 6月18日～7月18日<br>10月22日～11月14日<br>1月9日～2月4日            |             |                            |    | 5月号<br>9月号<br>12月号                      |                           |               |
| トランポリン          | 1,060円                       | 小・中学生                               | 20  | 6月25日～7月16日<br>11月5日～11月26日                          |             |                            |    | 19:00～21:00                             |                           | 水             |
| 柔道              | 580円                         | 中学生                                 | 100 | 5月24日・31日  | 9:00～12:00  | 土                          | 2回 | 4月号                                     | 県柔道連盟<br>前橋支部             |               |
| 体操              | 580円                         | 中学生                                 | 50  | 8月26日・27日  | 14:00～17:00 | 火・水                        | 2回 | 7月号                                     | 前橋市<br>体操協会               |               |
| 弓道              | 4,040円                       | 初心者<br>(中学生以下を除く)                   | 20  | 5月27日～6月19日  | 19:00～21:00 | 火・木                        | 8回 | 5月号                                     | 県弓道連盟<br>前橋支部             |               |
| 空手道             | 大人<br>2,600円<br>小人<br>1,300円 | どなたでも<br>(小学1年生以上)                  | 30  | 5月13日～6月10日  | 19:00～21:00 | 火                          | 5回 | 4月号                                     | 前橋市<br>空手道連盟              |               |
| フォークダンス         | 4,040円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 20  | 5月14日～7月2日   | 9:30～11:30  | 水                          | 8回 | 4月号                                     | 前橋市フォーク<br>ダンス協会          |               |
| レスリング           | 820円                         | 年中～小学生                              | 50  | 2月21日～3月7日   | 10:00～12:00 | 土                          | 3回 | 1月号                                     | 前橋市アマチュア<br>レスリング協会       |               |
| スポーツ吹矢          | 大人<br>2,600円<br>小人<br>1,300円 | 初心者<br>(小学生以上)                      | 20  | 9月10日～10月8日  | 18:30～20:00 | 水                          | 5回 | 8月号                                     | スポーツウェル<br>ネス吹矢協<br>会前橋支部 |               |
| スポーツ<br>クライミング  | 大人<br>680円<br>小人<br>340円     | 初心者(小学生以上)<br>ただし小、中学生は<br>保護者同伴が必要 | 20  | 5月13日<br>6月24日<br>7月29日<br>10月21日<br>12月23日<br>2月17日 | 19:00～20:30 | 火<br>火<br>火<br>火<br>火<br>火 | 1回 | 4月号<br>6月号<br>7月号<br>9月号<br>12月号<br>1月号 | 県山岳・<br>スポーツクライ<br>ミング連盟  |               |
| ダイエット<br>トレーニング | 5,000円                       | 女性の方<br>(中学生以下を除く)                  | 60  | 5月13日～7月15日<br>8月19日～11月18日<br>1月6日～3月24日            |             | 10:00～11:00                | 火  | 10回                                     | 4月号<br>7月号<br>12月号        | 塩谷直子          |
| 健康たいそう          | 5,000円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 60  | 5月8日～7月10日<br>9月4日～11月13日<br>1月8日～3月12日              |             | 10:00～11:00                | 木  | 10回                                     | 4月号<br>8月号<br>12月号        | 須永麻子          |
| 室内サッカー          | 2,020円                       | 小学1～2年生                             | 30  | 4月23日～6月18日<br>9月3日～10月29日                           |             | 17:00～18:00                | 水  | 8回                                      | 4月号<br>8月号                | 前橋市<br>サッカー協会 |
| のびのび<br>ストレッチ水曜 | 5,000円                       | どなたでも<br>(中学生以下を除く)                 | 50  | 5月14日～7月16日<br>9月17日～11月26日<br>1月7日～3月18日            |             | 10:00～11:00                | 水  | 10回                                     | 4月号<br>8月号<br>12月号        | 尾関真美          |
| のびのび<br>ストレッチ金曜 |                              |                                     |     | 5月23日～8月1日<br>9月5日～11月21日<br>12月12日～3月6日             |             |                            |    |   | 4月号<br>8月号<br>11月号        |               |



極上のリラックス  
客室露天温泉



キャンプファイヤー  
揺らめく炎で和み空間



地元食材を味わう  
贅沢BBQ



充実の設備  
専用食事スペース




心温まる温泉グランピング AKAGI GLAMPING VILLAGE

管理運営会社 **KOEI** コエイ株式会社

愛犬と一緒にグランピング体験



ドッグクーン  
(プライベートドッグラン付き)

**AKAGI 赤城グランピングヴィレッジ**

【TEL】090-6057-2038  
【受付時間】10:00～18:00

〒371-0001 群馬県前橋市萩窪町530-1  
Mail : akagi.glamping.village@koei-corp.jp  
https://www.gunma-glampingvillage.com/



| コース                | 費用     | 対象                  | 定員 | 期間           | 時間          | 曜日 | 回数  | 広報掲載 | 指導者                  |
|--------------------|--------|---------------------|----|--------------|-------------|----|-----|------|----------------------|
| 幼児体育水曜             | 2,500円 | 5・6歳児<br>(年中・年長)    | 30 | 5月14日～7月16日  | 16:30～17:30 | 水  | 10回 | 4月号  | 井上美鈴<br>伊藤純子<br>齊藤良子 |
| 幼児体育金曜             |        |                     |    | 9月3日～11月12日  |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月14日～3月25日  |             |    |     | 12月号 |                      |
|                    |        |                     |    | 5月9日～7月25日   |             |    |     | 4月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 9月12日～12月12日 |             | 金  |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 12月19日～3月27日 |             |    |     | 11月号 |                      |
| エアロピクス             | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月9日～7月25日   | 10:00～11:00 | 金  | 10回 | 4月号  | 小林浩子                 |
|                    |        |                     |    | 9月5日～11月21日  |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 12月12日～3月6日  |             |    |     | 11月号 |                      |
| ZUMBA<br>(ズンバ)     | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 50 | 5月15日～7月17日  | 19:00～20:00 | 木  | 10回 | 4月号  | 加藤聖美                 |
|                    |        |                     |    | 9月11日～11月20日 |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月8日～3月12日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| キッズエンジョイ<br>トレーニング | 2,500円 | 幼児年長、<br>小学1・2年生    | 20 | 5月15日～7月17日  | 17:00～18:00 | 木  | 10回 | 4月号  | 山口美奈子                |
|                    |        |                     |    | 9月11日～11月20日 |             |    |     | 8月号  |                      |
| 太極拳                | 5,000円 | 初心者午前<br>(中学生以下を除く) | 50 | 5月15日～7月17日  | 10:00～11:30 | 木  | 10回 | 4月号  | 小出友里江                |
|                    |        |                     |    | 9月4日～11月13日  |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月8日～3月12日   |             |    |     | 12月号 |                      |
|                    |        | 初心者午後<br>(中学生以下を除く) | 50 | 5月13日～7月15日  | 13:30～15:00 | 火  | 10回 | 4月号  | 堀米昭義                 |
|                    |        |                     |    | 9月2日～12月9日   |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月6日～3月24日   |             |    |     | 12月号 |                      |
|                    |        | 経験者午前<br>(中学生以下を除く) | 80 | 5月13日～7月15日  | 10:00～11:30 | 火  | 10回 | 4月号  | 小山晶子                 |
|                    |        |                     |    | 9月2日～12月9日   |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月6日～3月24日   |             |    |     | 12月号 |                      |
|                    |        | 経験者午後<br>(中学生以下を除く) | 30 | 5月14日～7月16日  | 13:30～15:00 | 水  | 10回 | 4月号  | 榊原琴司                 |
|                    |        |                     |    | 9月3日～11月12日  |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月7日～3月18日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| (新) 体幹ケア           | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 30 | 9月5日～12月12日  | 14:00～15:00 | 金  | 10回 | 8月号  | 福島みち子                |
| リフレッシュヨガ           | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 60 | 5月13日～7月15日  | 10:00～11:00 | 火  | 10回 | 4月号  | 中村和子                 |
|                    |        |                     |    | 8月19日～11月18日 |             |    |     | 7月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月6日～3月24日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| 整うスツキリヨガ           | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 50 | 5月9日～7月25日   | 13:30～14:30 | 金  | 10回 | 4月号  | 細井美紀                 |
|                    |        |                     |    | 9月5日～12月5日   |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 12月19日～3月27日 |             |    |     | 11月号 |                      |
| 筋膜リリースヨガ           | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月14日～7月16日  | 13:30～14:30 | 水  | 10回 | 4月号  | 櫻井美保                 |
|                    |        |                     |    | 9月17日～11月26日 |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月7日～3月18日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| ビューティー<br>エクササイズ   | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 50 | 5月13日～7月15日  | 13:30～14:30 | 火  | 10回 | 4月号  | 丸山 恵                 |
|                    |        |                     |    | 8月19日～11月18日 |             |    |     | 7月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月6日～3月24日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| ピラティス (午後)         | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 60 | 5月15日～7月17日  | 13:30～14:30 | 木  | 10回 | 4月号  | 細井美紀                 |
|                    |        |                     |    | 9月18日～11月27日 |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月8日～3月12日   |             |    |     | 12月号 |                      |
| ピラティス (夜間)         | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月13日～7月15日  | 19:30～20:30 | 火  | 10回 | 4月号  | 中村和子                 |
|                    |        |                     |    | 8月19日～11月18日 |             |    |     | 7月号  |                      |
| キックボクシング           | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 15 | 5月23日～7月18日  | 19:00～20:00 | 金  | 8回  | 4月号  | 高坂侑弥                 |
|                    |        |                     |    | 9月12日～11月21日 |             |    |     | 8月号  |                      |
|                    |        |                     |    | 1月9日～3月6日    |             |    |     | 12月号 |                      |

社団法人 東京電気管理技術者協会会員

## 加藤電気管理事務所

タカ 孝 士

〒371-0831 群馬県前橋市小相木町3-3-2-1  
TEL/FAX 027-252-0724  
携 帯 090-4121-6210

〒102-0072 東京電気管理技術者協会  
東京都千代田区飯田橋3-3-7  
TEL03(3263)7146 FAX03(3221)1499

| 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<br>※中級・バタフライを除き、全て初級者講習 | A<br>B1<br>C<br>D  | バタフライ<br>(クロール50m以上泳げる方) | 20人                     | 5月12日～6月30日   | 12:30～13:40 | 月           | 8回  | 3月号                       | 前橋市<br>水泳協会<br>推薦 |      |
|                             |                    |                          | 20人                     | 9月1日～12月15日   | 14:00～15:10 |             |     | 7月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          | 30人                     | 1月19日～3月16日   | 15:40～16:40 |             |     | 11月号                      |                   |      |
|                             |                    |                          | 40人                     | 5月13日～7月1日  | 17:00～18:10 |             |     |                           |                   |      |
|                             | A<br>B1<br>C<br>D  | 大人<br>3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも (中学生以下を除く)        | 20人   | 5月13日～7月1日  | 12:30～13:40 | 火   | 8回                        |                   | 3月号  |
|                             |                    |                          |                         | 20人   | 9月2日～10月28日 | 14:00～15:10 |     |                           |                   | 7月号  |
|                             |                    |                          |                         | 30人   | 1月20日～3月10日 | 15:40～16:40 |     |                           |                   | 11月号 |
|                             |                    |                          |                         | 40人   | 5月14日～7月2日  | 17:00～18:10 |     |                           |                   |      |
|                             | A<br>B2<br>C<br>D  | 1,500円<br>と別途施設使用料       | 平泳ぎ:どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 20人   | 5月14日～7月2日  | 12:30～13:40 | 水   | 8回                        |                   | 3月号  |
|                             |                    |                          |                         | 20人   | 9月3日～10月22日 | 14:00～15:10 |     |                           |                   | 7月号  |
|                             |                    |                          |                         | 30人   | 1月21日～3月18日 | 15:40～16:40 |     |                           |                   | 11月号 |
|                             |                    |                          |                         | 40人   | 5月9日～6月27日  | 17:00～18:10 |     |                           |                   |      |
|                             | B3<br>C<br>D       | 中級者<br>(4種目各25m以上泳げる方)   | 年長～小学2年生                | 20人   | 5月9日～6月27日  | 14:00～15:10 | 金   | 8回                        |                   | 3月号  |
|                             |                    |                          |                         | 30人   | 9月5日～10月24日 | 15:40～16:40 |     |                           |                   | 7月号  |
| 40人                         |                    |                          |                         | 1月23日～3月13日   | 17:00～18:10 | 11月号        |     |                           |                   |      |
| 小学生水泳<br>(土曜)               | 1,500円<br>と別途施設使用料 | 小学生 (1～6年)               | 40人                     | 5月10日～6月28日<br>9月6日～12月20日<br>1月24日～3月14日               | 10:30～11:40 | 土           | 8回  | 3月号<br>7月号<br>11月号        |                   |      |
| 健康温水プール浴                    | 3,000円<br>と別途施設使用料 | 50歳以上の健康な方               | 30人                     | 5月12日～6月30日<br>9月1日～12月15日<br>1月19日～3月16日               | 10:20～11:20 | 月           | 8回  | 4月号<br>8月号<br>12月号        | 飯塚さやか             |      |
| アクアビクス                      | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 30人                     | 5月13日～7月1日  | 10:20～11:20 | 火           | 8回  | 4月号                       | 都丸律子              |      |
|                             |                    |                          |                         | 9月2日～10月28日   |             |             |     | 8月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月20日～3月10日   |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 5月16日～7月4日  |             |             |     | 4月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 9月5日～10月24日   |             |             |     | 8月号                       |                   |      |
| 1月23日～3月13日                 | 12月号               |                          |                         |   |             |             |     |                           |                   |      |
| 水 球                         | 950円と<br>別途施設使用料   | 小学1年生～中学3年生              | 25人                     | 5月10日～6月7日  | 8:00～9:30   | 土           | 5回  | 4月号                       | 志賀美沙<br>(他1名)     |      |
|                             |                    |                          |                         | 9月13日～10月11日  |             |             |     | 8月号                       |                   |      |
| エアロビクス                      | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 40人                     | 4月7日～6月16日<br>6月30日～9月22日<br>9月29日～12月22日<br>1月5日～3月23日 | 10:30～11:30 | 月           | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 都丸律子              |      |
| バレトン                        | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 40人                     | 4月7日～6月16日<br>6月30日～9月22日<br>9月29日～12月22日<br>1月5日～3月23日 | 13:30～14:30 | 月           | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 臼田智子              |      |
| やさしい筋トレ                     | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 40人                     | 4月7日～6月16日  | 19:00～20:00 | 月           | 10回 | 3月号                       | 小川清子              |      |
|                             |                    |                          |                         | 6月30日～9月22日   |             |             |     | 6月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 9月29日～12月22日  |             |             |     | 9月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月5日～3月23日  |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
| 太極拳                         | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 40人                     | 4月15日～7月1日  | 13:30～15:00 | 火           | 10回 | 3月号                       | 田中弥生              |      |
|                             |                    |                          |                         | 7月8日～9月30日  |             |             |     | 6月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 10月7日～12月9日   |             |             |     | 9月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月6日～3月10日  |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
| ヨ ガ                         | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く)      | 40人                     | 4月15日～7月1日  | 10:30～11:30 | 火           | 10回 | 3月号                       | 臼田智子              |      |
|                             |                    |                          |                         | 7月8日～9月30日  |             |             |     | 6月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 10月7日～12月9日   |             |             |     | 9月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月6日～3月10日  |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 4月16日～6月18日   | 10:30～11:30 | 水           | 10回 | 3月号                       | 書上麻衣子             |      |
|                             |                    |                          |                         | 7月9日～9月24日  |             |             |     | 6月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 10月8日～12月10日  |             |             |     | 9月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月7日～3月18日  |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 4月18日～6月20日   | 13:30～14:30 | 金           | 10回 | 3月号                       | 中村和子              |      |
|                             |                    |                          |                         | 7月11日～9月19日   |             |             |     | 6月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 10月10日～12月12日   |             |             |     | 9月号                       |                   |      |
|                             |                    |                          |                         | 1月9日～3月13日  |             |             |     | 12月号                      |                   |      |
| 4月19日～6月28日                 | 10:30～11:30        | 土                        | 10回                     | 3月号   | 臼田智子        |             |     |                           |                   |      |
| 7月12日～9月20日                 |                    |                          |                         | 6月号   |             |             |     |                           |                   |      |
| 10月11日～12月13日               |                    |                          |                         | 9月号   |             |             |     |                           |                   |      |
| 1月10日～3月14日                 |                    |                          |                         | 12月号  |             |             |     |                           |                   |      |



| コース              | 費用                 | 対象                  | 定員  | 期間  | 時間          | 曜日 | 回数  | 広報掲載                      | 講師    |
|------------------|--------------------|---------------------|-----|---|-------------|----|-----|---------------------------|-------|
| フラダンス            | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人 | 4月16日～6月18日<br>7月9日～9月24日<br>10月8日～12月10日<br>1月7日～3月18日   | 13:30～15:00 | 水  | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 良澤てるみ |
| ジャズヒップ<br>ホップダンス | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人 | 4月16日～6月18日<br>7月9日～9月24日<br>10月8日～12月10日<br>1月7日～3月18日   | 19:00～20:00 | 水  | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 松崎みどり |
| コアダンス            | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人 | 4月18日～6月20日<br>7月11日～9月19日<br>10月10日～12月12日<br>1月9日～3月13日 | 10:30～11:30 | 金  | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 塚本純子  |
| ピラティス            | 3,000円<br>と別途施設使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人 | 4月18日～6月20日<br>7月11日～9月19日<br>10月10日～12月12日<br>1月9日～3月13日 | 19:00～20:00 | 金  | 10回 | 3月号<br>6月号<br>9月号<br>12月号 | 中村和子  |

### 3 しんしん大渡体育館

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                  |
|--------|--------|---------------------|------|---|-------------|-----|----|--------------------|---------------------|
| バドミントン | 4,040円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 24人  | 6月13日～7月9日<br>9月24日～10月17日<br>2月13日～3月11日 | 19:00～20:30 | 水・金 | 8回 | 5月号<br>8月号<br>1月号  | 前橋市<br>バドミントン<br>協会 |
| バレーボール | 4,040円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 20人  | 5月12日～6月30日<br>9月8日～11月17日<br>1月19日～3月16日 | 19:00～20:30 | 月   | 8回 | 4月号<br>8月号<br>12月号 | 前橋市<br>バレーボール<br>協会 |
| 剣道     | 580円   | 中学生                 | 150人 | 8月9日・23日                                  | 9:00～16:00  | 土   | 2回 | 7月号                | 県剣道連盟<br>前橋支部       |

### 4 Fuji Language School 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  | 2,020円 | 小学3～6年生 | 40 | 4月18日～6月6日<br>9月5日～11月7日 | 17:00～18:00 | 金  | 8回 | 3月号<br>8月号 | 前橋市<br>陸上競技協会 |

### 5 防災の Hoshino 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 | 730円 | 小学4～中学生 | 60 | 7月5日・6日・12日 | 9:00～12:00 | 土・日・土 | 3回 | 6月号  | 前橋市ソフト<br>テニス連盟 |

### 6 防災の Hoshino 三俣テニスコート・Fuji Language School 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 | 講師 |
|----------|---|------------------|-----|----------------------------|------------|------|----|------|----|
| 三俣・王山テニス | (2025年)3月・4月・5月<br>(6,000円)<br>(2025年)6月・7月<br>(5,000円)<br>(2025年)8月・9月<br>(4,000円)<br>(2025年)10月・11月<br>(3,000円)<br>(2025年)12月<br>(2026年)1月<br>(2,000円)<br>(2026年)2月・3月<br>(1,000円)<br>※中学生以下の登録者<br>は年間1,000円とする。 | 市内在住・<br>在勤及び在学者 | 200 | 2025年4月1日～<br>2026年3月31日の間 | 9:00～18:00 | 平日のみ | —  | 3月号  | —  |

# 7 前橋総合運動公園

No.1

荒口町 437-2 (50 号線沿い)

群馬電工陸上競技・サッカー場

株式会社ピーエムシー 前橋総合運動公園テニスコート

| コース    | 費用     | 対象                  | 定員   | 期間           | 時間                         | 曜日 | 回数  | 広報掲載        | 講師             |     |    |               |
|--------|--------|---------------------|------|--------------|----------------------------|----|-----|-------------|----------------|-----|----|---------------|
| エアロビクス | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人  | 4月9日～6月25日   | 10:30～11:30                | 水  | 10回 | 3月号         | 都丸律子           |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月9日～9月17日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 10月8日～12月10日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 1月7日～3月18日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月11日～6月13日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月11日～9月19日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| ピラティス  | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人  | 4月7日～6月16日   | 18:30～20:00                | 月  | 10回 | 3月号         | 金子真由美          |     |    |               |
|        |        |                     |      | 6月30日～9月22日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 9月29日～12月22日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 1月5日～3月23日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月9日～6月25日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月9日～9月17日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| ヨガ     | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 60人  | 4月7日～6月16日   | 10:20～11:50<br>12:20～13:50 | 月  | 10回 | 3月号         | 金子真由美          |     |    |               |
|        |        |                     |      | 6月30日～9月22日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 9月29日～12月22日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 1月5日～3月23日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月10日～6月12日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月10日～9月18日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| やさしいヨガ | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 60人  | 7月10日～9月18日  | 10:20～11:50                | 木  | 10回 | 3月号         | 粕川三恵子          |     |    |               |
|        |        |                     |      | 10月9日～12月11日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 1月8日～3月12日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月10日～6月12日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月10日～9月18日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 10月9日～12月11日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| 太極拳    | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40人  | 4月10日～6月12日  | 14:30～16:00<br>18:30～20:00 | 木  | 10回 | 3月号         | 廣奥一江<br>田部井たか子 |     |    |               |
|        |        |                     |      | 7月10日～9月18日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 10月9日～12月11日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 1月8日～3月12日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月19日～5月31日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 9月13日～10月18日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| テニス    | 4,500円 | 初・中級者<br>(19歳以上)    | 60人  | 1月10日～2月14日  | 10:00～12:00                | 土  | 6回  | 3月号         | 前橋市<br>テニス協会   |     |    |               |
|        |        |                     |      | 4月16日～6月4日   |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 11月5日～11月21日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        | 5,000円 | 初・中級者<br>(19歳以上)    | 30人  | 6月2日～6月19日   |                            |    |     | 18:45～20:45 |                | 水・金 | 6回 | 3月号           |
|        |        |                     |      | 8月25日～9月11日  |                            |    |     |             |                |     |    |               |
|        |        |                     |      | 10月6日～10月27日 |                            |    |     |             |                |     |    |               |
| 陸上     | 820円   | 小学生<br>(1～6年生)      | 100人 | 4月12日～4月26日  | 9:00～11:00                 | 土  | 3回  |             | 3月号            |     |    | 前橋市陸上<br>競技協会 |

# 8 滋野堤水堂宮城体育館

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     | 580円 | 中学生 | 100人 | 7月28日～7月29日 | 9:00～16:00 | 月・火 | 2回 | 7月号  | 市卓球協会         |
| バレーボール | 580円 | 中学生 | 150人 | 7月31日～8月1日  | 9:00～16:00 | 木・金 | 2回 | 7月号  | 市バレー<br>ボール協会 |



東京海上日動火災保険株式会社代理店

東京海上日動あんしん生命保険株式会社代理店

## 株式会社 ファミリーパートナーズ

営業時間 平日9:00～18:00 (土日祝は予約面談可)

〒371-0054  
群馬県前橋市下細井町586-1 グランパルク  
mail: family-p@bz03.plala.or.jp

TEL 234-6643  
FAX 230-1408



# 9 カルチャースクール

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    |
|---------------|--------|---------------------|----|--------------|-------------|----|----|------|-------|
| テーブル茶で楽しむ茶道教室 | 6,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 12 | 5月1日～7月3日    | 10:30～12:00 | 木  | 3回 | 4月号  | 田島和子  |
|               |        |                     |    | 10月2日～12月4日  |             |    |    | 9月号  |       |
|               |        |                     |    | 1月22日～3月5日   |             |    |    | 12月号 |       |
| 手ぶらで書道教室      | 8,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 12 | 5月9日～6月27日   | 10:00～12:00 | 金  | 4回 | 4月号  | 鹿子島恵子 |
|               |        |                     |    | 11月7日～12月19日 |             |    |    | 10月号 |       |
|               |        |                     |    | 2月13日～3月27日  |             |    |    | 1月号  |       |
| 竹細工教室         | 7,500円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 10 | 5月14日～7月9日   | 10:00～12:00 | 水  | 3回 | 4月号  | 飯田淳美  |
|               |        |                     |    | 10月22日～12月3日 |             |    |    | 9月号  |       |

# 10 スポーツ大会・イベント

スポーツ振興課

| 大会名                                       | 開催日                    | 種目                                     | 会場                    |
|---|------------------------|--|-----------------------|
| 赤城山トレイルランニングシリーズ2025 第1戦 赤城山トレイルリレーフルマラソン | 令和7年6月1日(日)            | トレイルリレーマラソン                            | 国立赤城青少年交流の家           |
| ラジオ体操指導者講習会                               | 令和7年6月20日(金)           | ラジオ体操                                  | ヤマト市民体育館前橋            |
| 赤城山トレイルランニングシリーズ2025 第2戦 赤城山トレイルランニングレース  | 令和7年7月27日(日)           | トレイルランニング                              | 赤城山南麓トレイルコース(仮)       |
| 第44回あかぎ大沼・白樺マラソン大会                        | 令和7年8月31日(日)           | 20km、10km、5km、3.2km、1.5km              | 赤城山大沼湖畔               |
| まえばし赤城山ヒルクライム大会2025                       | 令和7年9月28日(日)           | 自転車レース<br>(18.6km 標高差1,238m)           | 道の駅『まえばし赤城』から赤城山      |
| 赤城山100ウルトラマラソン2025                        | 令和7年9月28日(日)           | 100キロマラソン                              | 道の駅『まえばし赤城』から赤城山周遊コース |
| 前橋市民軽スポーツフェスティバル9種目                       | 令和7年11月16日(日)          | ソフトバレーボール                              | ヤマト市民体育館前橋            |
|   |                        | フォークダンス                                | ヤマト市民体育館前橋            |
|   |                        | ディスコン・ポッチャ                             | 前橋工科大学体育館(予定)         |
|   |                        | モルック                                   | 前橋工科大学グラウンド(予定)       |
|   |                        | スポーツウエルネス吹矢                            | しんしん大渡体育館             |
|   |                        | グラウンドゴルフ                               | ベースボールパークファースト北部運動場   |
|   |                        | インディアカ                                 | 滋野堤水堂宮城体育館            |
|   |                        | スポレック                                  | 日吉体育館                 |
|   |                        | ウォーキング                                 | 未定                    |
| 2025-26前橋シクロクロス大会 全2戦                     | 令和8年1月24日(土)・25日(日) 予定 | オフロード自転車レース(カテゴリー別)                    | 前橋市岩神緑地               |
| 第2回ウインタースポーツ体験会(予定)                       | 令和8年2月末                | 未定                                     | 未定                    |
| 第6回前橋市障害者卓球競技大会                           | 令和8年2月15日(日)           | 硬球の部(男女別・年代別シングル)<br>ラージボールの部(男女別シングル) | ヤマト市民体育館前橋            |
| 障害者スポーツイベント                               | 令和8年2月15日(日)           | 未定                                     | ヤマト市民体育館前橋            |
| 第6回前橋市障害者水泳記録会                            | 令和8年2月(予定)             | 50m・100m・200m(種目別)                     | 群馬県立ふれあいスポーツプラザプール    |

※上記大会・イベントについては予定です。事前に開催要項・ホームページ等でご確認ください。

オフィスのICT機器導入、セキュリティ対策、DX推進、生産性向上のサポートはおまかせください。




**業務内容**

- OA機器/システム製品販売
- セキュリティ対策(UTM・ソフトウェア)
- 各種ライセンス(Office、Adobe、CAD)
- DX推進サポート
- オフィス家具・環境整備
- 文具・事務用品販売
- 修理/保守 メンテナンス





株式会社オオタヤ

〒371-0855 群馬県前橋市同屋町1-10-7

☎: 027-251-5217

☎: 027-251-5238

■ 詳細はこちらから▶

オオタヤ

検索



# 11 まえばしスポーツクラブ



まえばしスポーツクラブ  
ホームページ

地域事業推進課

『まえばしスポーツクラブ』は、地域におけるスポーツ環境を整え、多様なスポーツ活動の機会を創出することにより参加者の健全な心身の育成と相互の親睦を図ることを目的とした地域クラブです。

## 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   |
|---------------|--------|---------------------|----|--------------|-------------|-----|-----|------|------|
| リセットヨガ        | 2,120円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 60 | 12月2日～12月23日 | 10:00～11:00 | 火   | 4回  | 11月号 | 中村和子 |
| スイキン<br>ストレッチ | 3,080円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 8月6日～8月29日   | 10:00～11:00 | 水・金 | 6回  | 7月号  | 尾関真美 |
| 美姿勢<br>エクササイズ | 5,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月15日～7月17日  | 13:30～14:30 | 木   | 10回 | 4月号  | 石井桂子 |
|               |        |                     |    | 10月2日～12月11日 |             |     |     | 9月号  |      |
|               |        |                     |    | 1月15日～3月19日  |             |     |     | 12月号 |      |
| 健康講座          | 無料     | 教室参加者(クラブ会員)        | 70 | 未定           |             |     | 1回  | 未定   |      |

## 前橋総合運動公園

|         |        |                     |    |             |             |   |     |      |      |
|---------|--------|---------------------|----|-------------|-------------|---|-----|------|------|
| ヒーリングヨガ | 4,000円 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月17日～7月19日 | 10:30～11:30 | 土 | 10回 | 4月号  | 佐相文子 |
|         |        |                     |    | 9月6日～11月22日 |             |   |     | 8月号  |      |
|         |        |                     |    | 1月17日～3月21日 |             |   |     | 12月号 |      |

## しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター

|         |                       |                     |    |             |             |   |     |      |      |
|---------|-----------------------|---------------------|----|-------------|-------------|---|-----|------|------|
| ヒーリングヨガ | 3,000円<br>別途施設<br>使用料 | どなたでも<br>(中学生以下を除く) | 40 | 5月17日～7月19日 | 19:00～20:00 | 土 | 10回 | 4月号  | 佐相文子 |
|         |                       |                     |    | 9月6日～11月8日  |             |   |     | 8月号  |      |
|         |                       |                     |    | 1月17日～3月21日 |             |   |     | 12月号 |      |

## 中学生スポーツ活動推進事業

| 種目              | 費用   | 対象                    | 定員                    | 日程・会場の詳細は<br>ホームページで<br>ご確認ください | 時間         | 曜日              | 回数             | 主催        |             |
|-----------------|------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|------------|-----------------|----------------|-----------|-------------|
| サッカー            | 100円 | 中学生・小学6年              | 30                    | 日程・会場の詳細は<br>ホームページで<br>ご確認ください | 9:30～11:30 | 土               | 12回            | 前橋市サッカー協会 |             |
| バスケットボール        |      | 30                    | 9:30～11:30            |                                 | 12回        |                 | 前橋市バスケットボール協会  |           |             |
| 陸上競技            |      | 100                   | 13:00～15:00           |                                 | 12回        |                 | 前橋市陸上競技協会      |           |             |
| 柔道              |      | 100                   | 8:00～10:00            |                                 | 12回        |                 | 県柔道連盟前橋支部・群馬大学 |           |             |
| テニス             |      | 30                    | 9:00～11:00            |                                 | 12回        |                 | 前橋市テニス協会       |           |             |
| スケートボード         |      | 15                    | 9:00～11:00            |                                 | 9回         |                 | 前橋スケートボード協会    |           |             |
| スポーツライミング       |      | 20                    | 18:30～20:00           |                                 | 12回        | 県山岳・スポーツライミング連盟 |                |           |             |
| トランポリン          |      | 20                    | 18:00～20:00           |                                 | 12回        | 前橋市トランポリン協会     |                |           |             |
| 体幹<br>コンディショニング |      | 小・中学生 100円<br>一般 500円 | 中学生・小学6年<br>一般(18歳以上) |                                 | 20<br>10   | 18:30～20:00     | 金              | 12回       | ミツマタパークスタッフ |

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

**体組成測定サービス**

体組成測定を行い自分の体の状態をチェック  
して見ませんか! 握って乗るだけでOK。

測定料金 1回300円

スポーツインストラクター派遣します

【申し込み・問い合わせ】  
ヤマト市民体育館前橋  
TEL 027-265-0900

ご自宅の些細な修理・改修・清掃等なんでもご相談ください。  
誠実に対応させていただきます。

## 筑井商会株式会社

代表取締役 筑井 計成  
〒371-0025 前橋市紅雲町二丁目18番8号  
電話 (027)-223-1808 代表

業務内容 土木一式・建築一式・舗装・解体・リフォーム・  
その他基本何でもこなします。

# スポーツ教室の内容解説

| 教室名            | 内容  |
|----------------|---|
| 幼児体育           | 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。   |
| ZUMBA (ズンバ)    | 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。  |
| ダイエットトレーニング    | 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。   |
| キッズエンジョイトレーニング | 基礎体力作りをメインに、リズムジャンプやダンスなどの遊びの要素を取り入れながら楽しく運動します。こどもたちの基礎体力、運動能力の向上を目指します。   |
| コアダンス          | 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。  |
| リフレッシュヨガ       | ヨ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             | 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。   |
| 筋膜リリースヨガ       | 筋肉のまわりにある筋膜を伸ばすことにより、コリや体のゆがみを整えるヨガです。  |
| やさしいヨガ         | 運動不足解消の一助とした軽運動ヨガ。  |
| 整うスッキリヨガ       | のんびりゆったり呼吸とヨガのポーズで心と体をよくほぐし整えます。  |
| ビューティーエクササイズ   | 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。  |
| ピラティス          | 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      | 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。高年者にも安心な教室です。   |
| 健康たいそう         | 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。   |
| エアロビクス         | 音楽に乗って、様々なステップを踏むエアロビ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。 |
| 初心者太極拳         | 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。   |
| 経験者太極拳 (午前)    | 初心者コースを何度か受講し、より高い技術の習得を深く希望される方むけのコースです。   |
| 経験者太極拳 (午後)    | 24式太極拳の始めから終わりまですべての動作の習得。  |
| 体幹ケア           | ストレッチポール®を使って体幹の機能を改善し、いつまでも若々しく動ける身体づくりを習慣化します。  |
| フラダンス          | 優雅な手足の動き、しなやかに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   | 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。  |
| やさしい筋トレ        | 誰でも簡単に行える筋力トレーニングです。筋力・運動不足を解消し、若々しく健康な体を保ちましょう。  |
| 健康温水プール浴       | 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。  |
| キックボクシング       | キックボクシングを楽しみながら有酸素運動と無酸素運動を融合し理想の体を手に入れます。  |
| バレトン           | バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせる裸足で行う有酸素運動です。全身のバランス力を高め、体幹を鍛え姿勢を改善します。  |
| スポーツクライミング     | 全身運動で健康のためのエクササイズとして効果的です。さらには頭を使いゴールを目指すため、考える力も身につきます。壁を登ってゴールに達することで得られる達成感を味わえるのも魅力です。                                      |
| ラジオ体操指導者講習会    | 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。  |

雑貨卸売・小売販売 **いろんな菓子あります**



**電の石菓子**  
販売代理店



株式会社 **みやぎや**



前橋市城東町 2-17-3 ☎ 027-231-3455



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 <https://www.maebashi-taikyo.jp/>

# 平利平のお弁当

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・・・。

群馬県優良物産推奨品



各種イベントでのお弁当を承ります。【<配達>市内10個〜】

配達のご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます。

【本部受注配送センター】

電話 027-265-1137

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

オンライン  
配達注文



▲上州御用 鳥めし弁当<竹>

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



株式会社

# 大塚消防設備

前橋市下大島町 746-1-102

TEL : 027-267-0024 FAX : 027-212-6228 URL : <http://otsuka-syoubou.com/>

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

