

令和7年度 『スپーピアよしだ』 教室プログラム

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	教室内容
ス ポ ー ツ 教 室	1 ス ポ レ ッ ク 教 室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	月曜日 30名	1回 会員: 250円 非会員: 500円	バドミントンのコートで行うテニス のようなスポーツです。柔らかい スポンジボールを使うので どなたでも気軽に行えます。 70歳代の方も活躍している ニュースポーツです！
		吉田総合体育館 13:30~15:00 18歳以上	火曜日 30名 木曜日 30名		
2	大人の わくわく運動教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 10:30~11:45 主に50歳以上	水曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	運動不足解消&ストレス発散♪ いくつになっても健やかに生き 生きと過ごせるように、いろいろ な運動を取り入れて体を動かし ます。
		ビジョンよしだ 10:30~11:45 主に50歳以上	水曜日 25名	1回 会員: 350円	寝たきり予防の教室で、 『ぴんぴんコロリ』を目指して行 います。 椅子を使うので、膝・腰の悪い 方も安心して行えます。
3	3 レインボー 健康体操教室 講師 川崎 慶子	ビジョンよしだ 10:30~11:45 主に50歳以上	金曜日 25名	非会員: 700円	
		ビジョンよしだ 10:30~11:45 主に50歳以上	木曜日 25名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	ゆっくりな音楽に合わせて、かん たんなエアロビクスを行います。 楽しく体を動かしましょう。
4	4 にこにこ エアロビクス 講師 川崎 慶子	ビジョンよしだ 10:30~11:30 18歳以上	木曜日 25名 定員になりました	1回 会員: 350円 非会員: 700円	雨の日も風の日も体育館で ウォーキング！ フォームの確認はもちろん、 ウォーキングに必要な筋トレとス トレッチも行います。
		吉田総合体育館 10:30~11:30 18歳以上		1回 会員: 350円 非会員: 700円	
5	5 体育館で ウォーキング 講師 岩城 秀利	吉田総合体育館 10:30~11:30 18歳以上	金曜日 30名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	ヨガの要素を中心に行うストレッ チです。自律神経のバランスを 整え全身ヨガレッチを行うことで 血流も良くなり、身体全体の新 陳代謝を高めています！
		吉田産業会館 9:45~10:45 18歳以上	火曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	
6	6 ヨガレッチ 講師 大野 陽子	吉田産業会館 11:00~11:45 18歳以上	火曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	楽しく体を動かしたいあなたに😊 かんたんなエアロビクスで楽しく 長〜く、ヘルシー＆スマイルで いい汗を流して健康になります☆
		吉田産業会館 11:00~11:45 18歳以上	火曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	
7	7 かんたん エクササイズ 講師 大野 陽子	吉田産業会館 10:00~11:00 18歳以上	木曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	ラテンの音楽に合わせて体を動 かす有酸素運動です。曲線的 な動きが多く、骨盤をたくさん動 かすので、体幹が鍛えられ、ウ エスト引き締め効果も期待でき ます😊☆
		吉田産業会館 10:00~11:00 18歳以上	木曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	

令和7年度 『スپーピアよしだ』 教室プログラム

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	教室内容
キッズ ジュニア 対象	9 キッズ 初心者体操教室 講師 鈴木 奈美子	吉田総合体育館 18:15~19:00 年長~小学1年生	月曜日 15名 定員になりました	1回 会員: 350円 非会員: 700円	走ったり、投げたり、跳んだり、回ったり♪ 色々な道具を使って楽しく体を動かしましょう。
	10 ジュニア 初心者体操教室 講師 鈴木 奈美子	吉田総合体育館 19:00~20:00 小学2~4年生	月曜日 15名 定員になりました	1回 会員: 350円 非会員: 700円	鉄棒・跳び箱・マット運動を中心に、楽しく体を動かします。先生が優しく丁寧に指導します。
	11 ジュニア運動塾 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 19:00~20:00 小学2年生以上	月曜日 20名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	運動が苦手な子も、大好きな子も、どなたでもどうぞ。色々な動きを遊び感覚で楽しみましょう♪
	12 ジュニア アクティブ教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 18:00~19:00 年長~小学4年生	金曜日 15名	1回 会員: 350円 非会員: 700円	運動が苦手な子も大丈夫！ 内容に応じて体育館や会議室で活動します。 広い場所でも、狭い場所でも楽しめる遊び、運動をおこないます。

申込み・問合せ

スپーピアよしだ事務局(吉田総合体育館内)
TEL. 0256-92-5100 FAX. 0256-92-5110



室内用の運動靴、水分補給の飲み物、
汗拭きタオルを持って来てね。
教室の詳しい日程は表の一覧表を見てね



チケットで色んな教室に参加できるよ😊
お友達を誘って楽しく、なが～く続けよう♪
バスツアーやダンスフェスなど、イベントも
開催中～ ホームページも見てね☆彡



私たちは、「スپーピア」のないスポーツ界を目指します。

燕市スポーツ協会

スپーピアよしだ



YOSHIDA_SOUTAI