

# 令和7年度 第1期 水戸市健康づくり教室参加者募集

総合運動公園体育館 (見川町2256 ☎243-0111)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料
親子体操	3/17(月)9:30~9:45 整理券配布	総合運動公園	4/16~6/25	水	10	10:45 ~ 11:45	2歳6ヶ月~3歳児 (R3.4/2~R4.10/1)の親子	40組	4,200円	64歳以下 1,850円 65歳以上 1,200円 小人 800円
幼児体育A						14:30 ~ 15:30	年少・年中児 (R2.4/2~R4.4/1)	各50名	各3,000円	800円
幼児体育B						15:45 ~ 16:45	年長児 (H31.4/2~R2.4/1)			
小学生体育						17:00 ~ 18:00	小学1・2年生			
レディススポーツ			4/17~R8.3/5	木	35	10:00 ~ 11:30	18歳以上の女性	50名	(10回) 64歳以下 4,000円 65歳以上 3,200円	—

リアーアリーナMITO (水府町864-6 ☎225-6931)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料
幼児体育A	3/25(火)9:30~9:45 整理券配布	リアーアリーナMITO	4/8~7/1	火	10	14:30 ~ 15:30	年少・年中児 (R2.4/2~R4.4/1)	各50名	各3,000円	800円
幼児体育B						15:45 ~ 16:45	年長児 (H31.4/2~R2.4/1)			
小学生体育						17:00 ~ 18:00	小学1・2年生			
ストレッチヨガ	3/18(火) 9:30~9:45 整理券配布	リアーアリーナMITO	4/15~R8.3/10	火	40	14:00 ~ 15:00	18歳以上の女性	各25名	(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円	—
ボディメイク						4/16~6/18	水			
ベルビクスストレッチ	3/13(木)18:30~18:45 整理券配布	リアーアリーナMITO	4/17~R8.3/12	木	40	14:00 ~ 15:00	18歳以上の女性	各25名	(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円	—
ナイトヨガA						4/17~R8.3/12	18:30 ~ 19:30			
ナイトヨガB			4/17~R8.3/12			19:45 ~ 20:45	18歳以上		(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円	
リラクソヨガ	3/18(火)9:30~9:45 整理券配布	リアーアリーナMITO	4/18~R8.3/6	金	15	13:30 ~ 14:40	18歳以上の女性	20名	64歳以下 9,000円 65歳以上 7,200円	—
Zumba®						4/12~8/9	土			
実年健康づくり	3/25(火)9:30~9:45 整理券配布	リアーアリーナMITO	4/17~R8.2/26	木	35	14:00 ~ 15:30	50歳以上	各30名	(10回) 64歳以下 4,000円 65歳以上 3,200円	—
レディススポーツ						4/18~R8.3/13	金			

小吹運動公園体育館 (小吹町820-2 ☎241-9121)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料			
実年健康づくりA	3/21(金)9:30~9:45 整理券配布	小吹運動公園	4/18~R8.2/27	金	35	10:00 ~ 11:30	50歳以上	各35名	(10回) 64歳以下 4,000円 65歳以上 3,200円	—			
実年健康づくりB						14:00 ~ 15:30							
らくらくエアロ	3/19(水)13:30~13:45 整理券配布	小吹運動公園	4/15~R8.3/10	火	40	10:00 ~ 11:00	18歳以上の女性	各20名	3,000円	(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円			
Kidsダンス						4/16~6/18	水				10	16:00 ~ 17:00	年少~年長児(H31.4/2~R4.4/1)
ステップエクササイズA						4/8~6/24	火				10	13:00 ~ 14:00	50歳以上
ステップエクササイズB			4/16~6/18	水	10	19:00 ~ 20:00	18歳以上		(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円				
ピホ健康体操A	3/13(木)13:30~13:45 整理券配布	小吹運動公園	4/18~R8.3/6	金	40	10:00 ~ 11:30	18歳以上の女性	各25名	(10回) 64歳以下 8,500円 65歳以上 6,800円	—			
ピホ健康体操B						13:30 ~ 15:00							
ピホ健康体操C						4/17~R8.3/12					木	40	10:00 ~ 11:30

常澄健康管理トレーニングセンター (塩崎町1200-1 ☎269-4779) ※施設の状態により、会場が変更になる場合がございます。

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料
レディススポーツ	3/17(月)13:30~13:45 整理券配布	常澄健康管理 トレーニングセンター	4/15~R8.2/24	火	35	10:00 ~ 11:30	18歳以上の女性	各40名	(10回) 64歳以下 4,000円 65歳以上 3,200円	—
幼児体育A						14:30 ~ 15:30	年少・年中児 (R2.4/2~R4.4/1)			
幼児体育B						15:50 ~ 16:50	年長児 (H31.4/2~R2.4/1)			

内原ヘルスパーク (内原町1384-2 ☎259-6889)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料			
☆コンディショニング ヨガ	3/14(金)18:30~18:45 整理券配布	内原ヘルスパーク	4/17~9/4	木	20	①18:30 ~ 19:30 ②19:45 ~ 20:45	18歳以上	65名	(10回) 64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円	—			
幼児体育A	3/17(月)13:30~13:45 整理券配布					4/18~7/11	金	10	14:30 ~ 15:30	年少・年中児 (R2.4/2~R4.4/1)	各40名	各3,000円	800円
幼児体育B									15:45 ~ 16:45	年長児 (H31.4/2~R2.4/1)			
シェイプアップ	4/11(金)9:30~9:45 整理券配布					5/2~6/6	金	5	9:30 ~ 11:00	18歳以上	25名	2,500円	—

☆コンディショニングヨガ教室につきましては、毎回時間の選択が可能です。①、②のどちらか一方を選びご参加ください。

ケーズデンキスタジアム水戸(市立競技場) (小吹町2058-1 ☎241-8484)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料			
機能改善ヨガトレ	3/19(水)9:30~9:45 整理券配布	ケーズデンキスタジアム 水戸	4/8~7/29	火	15	10:00 ~ 11:00	18歳以上	各25名	64歳以下 9,000円 65歳以上 7,200円	—			
sintex®A ~肩こり・腰痛・股関節改善体操~						4/8~6/24					火	10	14:00 ~ 15:00
sintex®B ~肩こり・腰痛・股関節改善体操~						4/10~6/19					木	10	14:00 ~ 15:00

下入野健康増進センター (下入野町1944-1 ☎297-8570)

教室名	受付日時	受付会場	期間	曜日	回数	時間	対象	募集人員	会費	保険料		
ママとベビーの スキミング	3/11(火)9:30~9:45 整理券配布	下入野健康増進 センター	4/15~7/1	火	10	10:00 ~ 11:00	6ヶ月~2歳6ヶ月 (R4.10/1~R6.10/1)の親子	15組	4,200円	—		
コアトレーニング						4/18~7/25	金	15	10:30 ~ 11:30	20名	64歳以下 9,000円 65歳以上 7,200円	
らくらくエアロ	3/21(金)18:30~18:45 整理券配布	下入野健康増進 センター	4/18~6/27	水	10	18:30 ~ 19:30	18歳以上	各25名	64歳以下 6,000円 65歳以上 4,800円	—		
Dayタイムヨガ	4/16~7/30					15					13:00 ~ 14:00	
フェイシャルヨガ	3/21(金)15:30~15:45 整理券配布					4/16~6/25					10	14:15 ~ 15:15
ナイトヨガ	3/12(水)18:30~18:45 整理券配布					4/16~6/25					10	19:00 ~ 20:00
Zumba®						4/17~7/31					木	15
シェイプアップ	4/7(月)9:30~9:45 整理券配布					5/1~5/29					5	9:30 ~ 11:00

☆裏面もご覧ください。

## 申込方法

前面の受付日時に各会場にて行いますので会費を添えてお申込みください。  
整理券配布時間内に定員を超えた場合は、抽選となります。定員を満たない場合は、随時受付します。  
※整理券を配布する教室は先着順ではございませんので整理券配布時間内にお越しください。  
尚、親子体操、幼児体育A・B、小学生体育につきましては、1回目からご参加を希望される方は、各会場初日の1週間前までにお申込みください。  
※親子体操、幼児体育A・B、小学生体育は教室3回目までにお申込みいただければ参加できます。  
詳細につきましてはお問合せください。  
※最小開催人数は各教室5名とします。教室が実施できない場合、事務局よりご連絡します。  
※妊娠している方の親子体操教室、ママとベビーのスキンシップ教室の参加はご遠慮ください。

## 用意するもの

会費(10回表示のあるものは10回分の会費を受付時に頂きます。)  
保険料(親子体操・幼児体育A・B・小学生体育教室のみ)  
※保険料…64歳以下1,850円・65歳以上1,200円・小人800円  
ただし、令和7年度青柳・小吹・下入野水泳教室保険加入者は除く。  
※高齢者特典は、会費、保険料ともにR7.4/1現在の年齢で65歳以上の方に適用になります。  
※保険料の記載がない教室に関しましては、会費に傷害保険料が含まれています。

## その他

**ご参加にあたっては、以下の事項に同意の上、お申し込み下さい。**

### ○ 個人情報の取扱いについて

主催者は、個人情報保護に関する法令を遵守し、適正な管理を行うとともに、個人情報の保護に努める。取得した個人情報は、教室に関する諸連絡に利用するほか、連絡先以外の個人情報並びに教室の映像・写真・記事等は、教室の宣伝等の目的で、ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・インターネット等の媒体に掲載することがある。これらに同意した上で教室に参加する。

## お問合せ

(公財)水戸市スポーツ振興協会 事業課 健康指導係

〒310-0913 水戸市見川町2256

【TEL】 029-243-0111(代)8:30～21:00(月曜日は休園日のため17:15まで)

【TEL】 029-241-0704(直)8:30～17:15(土日祝日を除く)

【MAIL】 maas.kenko-sido@theia.ocn.ne.jp

【HP】 maas.or.jp



maas.or.jp