

令和7年度 水戸市スポーツ教室

参加者募集中



みどりちゃん

Sports in Life 日常生活にスポーツとコミュニケーションを!

総合運動公園

親子体操

全3期

水曜日 10:45~11:45

対象	2歳6か月 ~3歳児の親子	受付	期間	回数
募集人員	40組	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	4,200円※	12月	R8.1月~3月	10



幼児体育A

全3期

水曜日 14:30~15:30

対象	3・4歳児 (年少児・年中児)	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	3,000円※	12月	R8.1月~3月	10

幼児体育B

全3期

水曜日 15:45~16:45

対象	5歳児(年長児)	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	3,000円※	12月	R8.1月~3月	10

小学生体育

全3期

水曜日 17:00~18:00

対象	小学1・2年生	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	3,000円※	12月	R8.1月~3月	10

レディススポーツ

通年

木曜日 10:00~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~R8.3月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回			

ジュニア体育A

全1期

月~木曜日 10:00~11:30

対象	小学1・2年生	受付	期間	回数
募集人員	40名	7月	8月	4
会費	2,000円			

ジュニア体育B

全1期

月~木曜日 14:00~15:30

対象	小学1・2年生	受付	期間	回数
募集人員	40名	7月	8月	4
会費	2,000円			

早起きソフトテニス

全1期

土曜日 6:30~8:30

対象	小学3年生以上	受付	期間	回数
募集人員	40名	5月	6月~7月	5
会費	3,500円/高校生以下2,500円			

テニス

全2期

水曜日 19:00~21:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	60名	4月	5月~6月	7
		8月	9月~10月	7
会費	6,000円			

レディステニス

全3期

木曜日 9:30~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	50名	4月	5月~6月	7
		8月	9月~11月	7
会費	5,000円	12月	R8.1月~2月	7

ステップアップレディステニス

全1期

金曜日 9:30~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	20名	9月	11月~12月	7
会費	5,000円			

さわやかバドミントン

全3期

金曜日 9:30~11:30

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	4月	5月~6月	7
		8月	9月~10月	7
会費	5,000円	12月	R8.1月~2月	7

はつらつ卓球

全3期

金曜日 9:30~11:30

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	30名	4月	5月~6月	7
		8月	9月~10月	7
会費	5,000円	12月	R8.1月~2月	7

バドミントン

全1期

火曜日 19:00~21:00

対象	小学3年生以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	8月	9月~10月	7
会費	6,000円/高校生以下3,500円			

ナイター卓球

全1期

火曜日 19:00~21:00

対象	小学3年生以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	8月	9月~10月	7
会費	6,000円/高校生以下3,500円			

キッズソフトテニス

全2期

金曜日 18:15~19:30

対象	小学3~6年生	受付	期間	回数
募集人員	40名	8月	9月~10月	7
		12月	R8.1月~2月	7
会費	3,000円			

ジュニアソフトテニス

全2期

金曜日 19:45~21:00

対象	中学生	受付	期間	回数
募集人員	40名	8月	9月~10月	7
		12月	R8.1月~2月	7
会費	3,000円			

ノーブルホームスタジアム水戸

水戸市野球

全1期

木曜日 8:30~11:30

対象	中学生	受付	期間	回数
募集人員	100名	6月	7月	1
会費	500円			



総合運動公園 他

チャレンジスポーツ

全1期

月~木曜日 10:00~11:30 小学1・2年生
14:00~15:30 小学3・4年生

募集人員	各30名	受付	期間	回数
会費	各2,500円	7月	8月	4

市内ウォーキングコース

ノルディックウォーキング

全2期

土曜日 9:00~11:30

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	30名	4月	5月	1
		9月	11月	1
会費	2,000円			



市内史跡・旧跡

歴史探訪ウォーキング

全1期

土曜日 8:00~12:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	30名	5月	6月	1
会費	2,000円			

青柳公園リリーアーナ MITO

幼児体育 A

全 3 期

火曜日 14:30~15:30

対象	3・4歳児 (年少児・年中児)	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~7月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

幼児体育 B

全 3 期

火曜日 15:45~16:45

対象	5歳児(年長児)	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~7月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

小学生体育

全 3 期

火曜日 17:00~18:00

対象	小学1・2年生	受付	期間	回数
募集人員	50名	3月	4月~7月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

ストレッチヨガ

通 年

火曜日 14:00~15:00

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	6,000円(4,800円)/10回			

ボディメイク

全 3 期

水曜日 13:30~14:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
会費	6,000円(4,800円)	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

ペルビックストレッチ

通 年

木曜日 14:00~15:00

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	6,000円(4,800円)/10回			

ナイトヨガ A・B

通 年

木曜日 A:18:30~19:30 18歳以上

B:19:45~20:45 18歳以上

募集人員	各25名	受付	期間	回数
会費	各6,000円(4,800円)/10回	3月	4月~R8. 3月	40

リラクソヨガ

通 年

金曜日 13:30~14:40

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	7,000円(5,600円)/10回			

実年健康づくり

通 年

木曜日 14:00~15:30

対象	50歳以上	受付	期間	回数
募集人員	30名	3月	4月~R8. 2月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回			

レディススポーツ

通 年

金曜日 10:00~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	30名	3月	4月~R8. 2月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回			

Zumba®

全 2 期

土曜日 13:00~14:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~8月	15
会費	9,000円(7,200円)	10月	11月~R8. 2月	15



常澄健康管理トレーニングセンター

レディススポーツ

通 年

火曜日 10:00~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	40名	3月	4月~R8. 2月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回		※R8. 1月~2月は青柳	

幼児体育 A

全 2 期

木曜日 14:30~15:30

対象	3・4歳児 (年少児・年中児)	受付	期間	回数
募集人員	40名	3月	4月~6月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10

幼児体育 B

全 2 期

木曜日 15:50~16:50

対象	5歳児(年長児)	受付	期間	回数
募集人員	40名	3月	4月~6月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10

内原ヘルスパーク

コンディショニングヨガ

全 2 期

木曜日 18:30~19:30/19:45~20:45

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	65名	3月	4月~9月	20
会費	6,000円(4,800円)/10回	9月	10月~R8. 2月	20

シェイプアップ

全 3 期

金曜日 9:30~11:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	4月	5月~6月	5
会費	2,500円	8月	9月~10月	5
		12月	R8. 1月~2月	5

幼児体育 A

全 3 期

金曜日 14:30~15:30

対象	3・4歳児 (年少児・年中児)	受付	期間	回数
募集人員	40名	3月	4月~7月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

幼児体育 B

全 3 期

金曜日 15:45~16:45

対象	5歳児(年長児)	受付	期間	回数
募集人員	40名	3月	4月~7月	10
会費	3,000円 ※	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10



ケーズデンキスタジアム水戸

機能改善ヨガトレ

全 2 期

火曜日 10:00~11:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~7月	15
会費	9,000円(7,200円)	8月	10月~R8. 2月	15

Sintex®A~肩こり・腰痛・股関節改善体操~

全 3 期

火曜日 14:00~15:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
会費	6,000円(4,800円)	8月	9月~11月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

Sintex®B~肩こり・腰痛・股関節改善体操~

全 3 期

木曜日 14:00~15:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
会費	6,000円(4,800円)	8月	9月~12月	10
		12月	R8. 1月~3月	10

キッズサッカー

全 2 期

木曜日 15:00~16:00

対象	4・5歳児 (年中児・年長児)	受付	期間	回数
募集人員	30名	4月	5月~7月	10
会費	4,500円	9月	11月~R8. 2月	10



小吹運動公園



らくらくエアロ

通年

火曜日 10:00~11:00

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	6,000円(4,800円)/10回			

Kids ダンス

全3期

水曜日 16:00~17:00

対象	3~5歳児 (年少児~年長児)	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	3,000円			

ビホ健康体操A

通年

金曜日 10:00~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	8,500円(6,800円)/10回			

下入野健康増進センター



フェイシャルヨガ

全3期

水曜日 14:15~15:15

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
		7月	9月~11月	10
会費	6,000円(4,800円)			

Zumba®

全2期

木曜日 19:00~20:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~7月	15
		10月	11月~R8. 3月	15
会費	9,000円(7,200円)			

青柳公園屋内プール



幼児A

通年

火・木曜日 14:50~16:00

対象	4・5歳児 (年中児・年長児)	受付	期間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	12,500円/25回 ※			

幼児B

通年

水・金曜日 14:50~16:00

対象	4・5歳児 (年中児・年長児)	受付	期間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	12,500円/25回 ※			

成人C

通年

水・金曜日 19:30~20:50

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	30名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

幼児新体操

全3期

火曜日 15:30~16:20

対象	4・5歳児 (年中児・年長児)	受付	期間	回数
募集人員	30名	4月	5月~7月	10
		7月	9月~11月	10
会費	3,700円 ※			

ステップエクササイズA

全3期

火曜日 13:00~14:00

対象	50歳以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	6,000円(4,800円)			

実年健康づくりA

通年

金曜日 10:00~11:30

対象	50歳以上	受付	期間	回数
募集人員	35名	3月	4月~R8. 2月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回			

ビホ健康体操B

通年

金曜日 13:30~15:00

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	8,500円(6,800円)/10回			

ママとベビーのスキンシップ

全3期

火曜日 10:00~11:00

対象	6か月~2歳6か月の親子	受付	期間	回数
募集人員	15組	3月	4月~7月	10
		7月	9月~12月	10
会費	4,200円			

ナイトヨガ

全3期

水曜日 19:00~20:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
		7月	9月~11月	10
会費	6,000円(4,800円)			

コアトレーニング

全2期

金曜日 10:30~11:30

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~7月	15
		10月	11月~R8. 2月	15
会費	9,000円(7,200円)			

成人A

通年

火・木曜日 10:00~11:20

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	60名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

小学生低学年A

通年

火・木曜日 16:20~17:30

対象	小学1~3年生	受付	期間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	12,500円/25回 ※			

小学生低学年B

通年

水・金曜日 16:20~17:30

対象	小学1~3年生	受付	期間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	12,500円/25回 ※			

水府流

通年

水・金曜日 19:30~20:50

対象	25m以上泳げる 小学生以上の方	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	小学生12,500円/中・高校生14,000円/ 一般19,500円(12,500円)/25回 ※			

キッズ新体操

全3期

火曜日 16:30~17:30

対象	小学1~4年生	受付	期間	回数
募集人員	30名	4月	5月~7月	10
		7月	9月~11月	10
会費	3,700円 ※			

ステップエクササイズB

全3期

水曜日 19:00~20:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	3月	4月~6月	10
		8月	9月~11月	10
会費	6,000円(4,800円)			

実年健康づくりB

通年

金曜日 14:00~15:30

対象	50歳以上	受付	期間	回数
募集人員	35名	3月	4月~R8. 2月	35
会費	4,000円(3,200円)/10回			

ビホ健康体操C

通年

木曜日 10:00~11:30

対象	18歳以上の女性	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	8,500円(6,800円)/10回			

Day タイムヨガ

全2期

水曜日 13:00~14:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~7月	15
		10月	11月~R8. 3月	15
会費	9,000円(7,200円)			

シェイプアップ

全3期

木曜日 9:30~11:00

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	20名	4月	5月	5
		7月	9月~10月	5
会費	2,500円			

らくらくエアロ

全3期

金曜日 18:30~19:30

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	25名	3月	4月~6月	10
		7月	9月~11月	10
会費	6,000円(4,800円)			

フリースイミング

通年

火・木曜日 12:00~13:20

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	60名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	5,000円(4,000円)/25回 ※			

中高年健康水泳

通年

水・金曜日 10:00~11:20

対象	60歳以上	受付	期間	回数
募集人員	60名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

小学生高学年

通年

水・金曜日 17:50~19:00

対象	小学4~6年生	受付	期間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会費	12,500円/25回 ※			

成人B

通年

土曜日 10:00~11:20

対象	18歳以上	受付	期間	回数
募集人員	60名	3月	4月~R8. 3月	40
会費	12,400円(10,000円)/20回 ※			

マスタリング 通 年

土曜日 16:30~17:30

対 象	入会基準を満たす方	受付	期 間	回数
募集人員	10名	3月	4月~R8. 3月	40
会 費	10,000円/20回 ※			

水中体操&ウォーキング 全2期

水曜日 13:00~14:00

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	35名	3月	4月~9月	15
会 費	7,500円(6,000円) ※			

小吹運動公園屋内プール



中年健康水泳A 通 年

火・木曜日 9:20~10:40

対 象	60歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	70名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

幼児A 通 年

火・木曜日 14:50~16:00

対 象	3~5歳児 (年少児~年長児)	受付	期 間	回数
募集人員	3歳児(年少児)10名 4~5歳児(年中児~年長児)50名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	12,500円/25回 ※			

小学生低学年A 通 年

火・木曜日 16:20~17:30

対 象	小学1~3年生	受付	期 間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	12,500円/25回 ※			

小学生高学年 通 年

火・木曜日 17:50~19:00

対 象	小学4~6年生	受付	期 間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	12,500円/25回 ※			

成人B 通 年

火・木曜日 19:30~20:50

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	40名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

成人A 通 年

水・金曜日 9:20~10:40

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	40名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

中年健康水泳B 通 年

水・金曜日 10:50~12:10

対 象	60歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	70名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	15,500円(12,500円)/25回 ※			

フリースイミング 通 年

水・金曜日 12:30~13:50

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	5,000円(4,000円)/25回 ※			

幼児B 通 年

水・金曜日 14:50~16:00

対 象	4~5歳児 (年中児~年長児)	受付	期 間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	12,500円/25回 ※			

小学生低学年B 通 年

水・金曜日 16:20~17:30

対 象	小学1~3年生	受付	期 間	回数
募集人員	80名	3月	4月~R8. 3月	75
会 費	12,500円/25回 ※			

障害者(児)A 通 年

水曜日 16:10~17:30

対 象	障害者手帳をお持ちで保護者が入水できる方	受付	期 間	回数
募集人員	30名	3月	4月~R8. 2月	40
会 費	無料 ※			

障害者(児)B 通 年

金曜日 16:10~17:30

対 象	障害者手帳をお持ちで保護者が入水できる方	受付	期 間	回数
募集人員	30名	3月	4月~R8. 2月	40
会 費	無料 ※			

水中体操&ウォーキング 全2期

火曜日 11:00~12:00

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	35名	3月	4月~9月	15
会 費	7,500円(6,000円) ※			

ファミリー水なれ 全2期

木曜日 11:00~12:00

対 象	2歳6か月~5歳児の親子	受付	期 間	回数
募集人員	20組	3月	4月~9月	15
会 費	11,250円 ※			

アクアビクス 全3期

木曜日 13:00~14:00

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	35名	4月	5月~7月	10
会 費	4,500円			

下入野健康増進センター屋内プール

水中体操&ウォーキング 全2期

金曜日 12:00~13:00

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	35名	3月	4月~7月	15
会 費	7,500円(6,000円) ※			

はじめての水球 全2期

土曜日 16:15~17:45

対 象	小学2年生~中学3年生	受付	期 間	回数
募集人員	40名	3月	4月~7月	15
会 費	小学生7,500円/中学生8,400円 ※			

アクアビクス 全3期

金曜日 20:00~21:00

対 象	18歳以上	受付	期 間	回数
募集人員	20名	3月	4月~6月	10
会 費	4,500円			

会費：()内は65歳以上 ※がついている教室は、別途保険料がかかります。

中学生以下：800円 / 高校生~64歳：1,850円 / 65歳以上：1,200円

■対象年齢は令和7年4月1日現在の満年齢です。

■施設等の都合により、日程および回数に変更となる場合がございます。受付会場・受付方法など詳細については、各募集要項・広報等でご確認いただくか、お問合わせください。

■募集定員より大幅に参加者が少ない場合は、やむを得ず中止になる場合がございます。

ホームページは
こちらから
一部の教室は動画で
紹介しております

公益財団法人 水戸市スポーツ振興協会 担当：事業課 健康指導係

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)

水戸市スポーツ振興協会



maas.or.jp



みどりちゃん