

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	4/15~7/8	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						13:30 ~ 14:30	18歳以上の女性			
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						18:30 ~ 19:30	18歳以上			
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®						13:00 ~ 14:00	18歳以上			
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						10:00 ~ 11:30	18歳以上の女性			

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						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						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						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) ※施設状況により、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。

ケース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	ケースデンキスタジアム 水戸	4/15~8/5	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

☆裏面もご覧ください。