

令和2年度(公財)東京都北区体育協会事業予定

教室名・講師	期 日	曜 数	対 象	会 場	時 間	定員	受講料	ニュース	申込締切			
1 キッズスイミング 水泳連盟	4/5・12・19・26・5/3	日 5	4歳・5歳 (区内在住)	パノラマプール 十条台	I部: 9:10~9:50 II部: 10:00~10:40	各 60	4,200	2/20	3/12			
2	5/10・31・6/7・14・21・28・7/5・12(5/17・24除)	日 8	小学生 (区内在住)		9:10~10:40	80	6,600	4/1	4/10			
3 ジュニアスイミング 水泳連盟	9/27・10/4・18・25・11/1・8(10/11除)	日 6			I部: 9:10~10:30 II部: 10:40~12:00	60	5,000	8/20	8/28			
4	1/17・24・31・2/7・14・21・28・3/7	日 8			9:10~10:40	60	6,600	12/10	12/17			
5	6/5・12・19・26・7/3・10・17・31(7/24除)	金 8			17:00~18:30	80		5/1	5/14			
6 アクアピクス女性(午前の部) 上屋敷 昌子	4/9・16・23・30・5/7・6/4・11(5/14・21・28除) 9/17・24・10/1・8・15・22・29 1/28・2/4・11・18・25・3/4・11	木 7	18歳~75歳		9:30~10:30	各 40	6,500	2/20 8/20 12/20	3/12 8/28 1/5			
7												
8												
9 アクアピクス女性(夜の部)水連連盟	9/29・10/6・13・20・27・11/3・10	火 7			19:00~20:00		6,500	8/20	8/28			
10	4/9・16・23・30・5/7・21・28・6/4・11・18(5/14除)	木 10	18歳~75歳 (学生除)	赤羽体育館 メインアリーナ	18:45~20:30	30	9,200	2/20	3/12			
11 バドミントン バドミントン協会	7/2・9・16・30・8/6・20・27・9/3・10・17(7/23・8/13除)			滝野川体育館 アリーナ		各 20		6/1	6/10			
12	10/1・8・15・22・29・11/5・12・26・12/3・10(11/19除)							9/1	9/11			
13	1/7・14・21・28・2/4・11・18・25・3/4・11					30		12/1	12/11			
14	4/9・16・23・30・5/7・21・28・6/4・11・18(5/14除)	木 10	18歳~80歳 (学生除)	赤羽体育館 メインアリーナ	18:45~20:30	40	9,200	2/20	3/12			
15 卓球 卓球連盟	7/2・9・16・30・8/6・20・27・9/3・10・17(7/23・8/13除)			滝野川体育館 アリーナ		各 35		6/1	6/10			
16	10/1・8・15・22・29・11/5・12・26・12/3・10(11/19除)							9/1	9/11			
17	1/7・14・21・28・2/4・11・18・25・3/4・11					35		12/1	12/11			
18 初心・初級者テニス テニス連盟	4/8・15・22・29・5/13・20・27・6/3(予:6/10・17)5/6除 6/25・7/2・9・16・30・8/6・13・20(予:8/27・9/3)7/23除	水 8	18歳~75歳 (学生除)	滝野川体育館 テニスコート A・B面	18:30~20:30 ※10月・11月は 18:00~20:00	各 30	7,400	2/20 5/20	3/12 5/29			
19		木 8						8/1	8/12			
20 ※中級者テニス テニス連盟	9/4・11・18・25・10/9・16・23・30(予:11/6・13)10/2除	金 8										
21	4/3・10・17・24・5/1・15・22・29・6/5・12・19(5/8除)	金 11	18歳~65歳	滝野川体育館 プレイルーム	I部: 18:30~19:30 II部: 19:40~20:40	各 30	10,100	2/20	3/12			
22 ボクサ&キック女性 上屋敷 昌子	6/26・7/3・10・17・31・8/21・28・9/4・11・18・25(7/24・8/7・14除)					各 20		5/20	5/29			
23	10/9・16・23・30・11/6・13・27・12/4・11・18・25(11/20除)								9/1	9/11		
24	1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12・19					20		12/1	12/11			
25	5/7・14・21・28・6/4・11・18・25	木 8	18歳~80歳		I部: 18:30~19:40 II部: 19:50~21:00	各 30	7,400	3/20	3/31			
26 フラダンス 斎藤 富美江	8/13・20・27・9/3・10・17・24・10/1 10/15・22・29・11/5・12・26・12/3・10(11/19除)								7/20	7/28		
27	1/21・28・2/4・11・18・25・3/4・11								9/20	9/28		
28						30		12/10	12/17			
29	6/11・18・25・7/2・9・16・30(7/23除)	木 7	18歳~70歳	北とびあ 多目的ルーム	I部: 18:30~19:40 II部: 19:50~21:00	25	6,500	5/1	5/14			
30 ヨガ 狩野 道子	11/5・12・26・12/3・10・17・24(11/19除)			滝野川体育館 第二会議室	20	10/1		10/9				
31	9/14・28・10/5・12・26・11/2・9(9/21・10/19除)			赤羽体育館 エクササイズスタジオ	各 20	8/1		8/12				
32	1/25・2/1・8・22・3/1・8・22(2/15・3/15除)					20		12/20	1/5			
33 ソフトシェイプピクス 永井 美和子	4/9・16・23・5/7・14・21・28・6/4(4/30除) 9/10・17・24・10/1・8・15・22・29	木 8	18歳~75歳	北とびあ 多目的ルーム	I部: 18:40~19:40 II部: 19:50~20:50	30 25	7,400	2/20 8/1	3/12 8/12			
34												
35	4/13・20・27・5/18・25・6/1・8・15(5/4・11除)	月 8	50歳~80歳			I部: 13:40~14:40 II部: 15:00~16:00	各 30	7,400	3/10 6/1	3/18 6/10		
36 シニアシェイプピクス王子 永井 美和子	7/3・10・31・8/7・21・28・9/4・11(7/17・24・8/14除)	金 8						6/1	6/10			
37	7/6・27・8/3・17・24・31・9/7・28(7/13・20・8/10・9/14・21除)	月 8				各 25		9/1	9/11			
38	10/5・12・19・26・11/2・16・30・12/7(11/9・23除)					25						
39 シニアシェイプピクス滝野川	1/11・25・2/1・8・22・3/1・8・22(1/18・2/15・3/15除)	金 8		滝野川体育館 プレイルーム	I部: 13:30~14:30 II部: 15:15~16:15	各 25	7,400	12/1	12/11			
40	4/10・17・24・5/8・22・29・6/5・12(5/1・15除)	金 7	60歳~85歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	I部: 13:30~14:30 II部: 15:15~16:15	各 30	7,400	3/10	3/18			
41 シニアシェイプピクス赤羽 永井 美和子	10/2・9・16・23・30・11/6・13・20 1/8・15・22・29・2/5・12・19・26										9/1	9/11
42										25		12/1
43 シニアらくらくシェイプピクス 永井 美和子	5/20・27・6/3・10・17・24・7/1	水 7			13:20~14:20	30	6,500	4/10	4/21			
44 ソフトシェイプピクス 永井 美和子	11/11・18・25・12/2・9・16・23	水 7	18歳~75歳		13:20~14:20	30	6,500	10/1	10/9			
45 スモールボール&ストレッチ 永井 美和子	5/20・27・6/3・10・17・24・7/1 11/11・18・25・12/2・9・16・23	水 7	18歳~75歳		14:40~16:00	各 30	7,300 (ボール代含む)	4/10 10/1	4/21 10/9			
46												
47 チューブエクサ&ストレッチ 永井 美和子	9/16・30・10/7・14・21・28・11/4(9/23除)	水 7	18歳~75歳		13:20~14:40	30	7,500 (チューブ代含む)	8/1	8/12			
48 ソフトシェイプピクス 永井 美和子	1/27・2/3・10・17・24・3/3・10	水 7	18歳~75歳		13:40~14:40	25	6,500	12/20	1/5			
49 ピラティス女性 (株)ビーウォッシュ 磯田 美紀	5/20・27・6/3・10・17・24・7/1 11/11・18・25・12/2・9・16・23	水 7	18歳~		I部: 18:40~19:50 II部: 20:00~21:10	各 25	6,500	4/10 10/1	4/21 10/9			
50												
51 ボクシングDEエクササイズ (株)ビーウォッシュ 倉持 卓也	9/16・30・10/7・14・21・28・11/4(9/23除) 1/27・2/3・10・17・24・3/3・10	水 7	18歳~		I部: 18:45~19:45 II部: 20:00~21:00	各 30 各 25	6,500	8/1 12/20	8/12 1/5			
52												
53 体力測定会	-6月19日	土 1	20歳~79歳	桐ヶ丘体育館	9:00~12:30	50	無料	5/20	5/29			

※中級者テニスについては、当協会の初心・初級者テニス受講済みの方限定です

北区在住、在勤、在学者が対象です

キッズスイミング、ジュニアスイミングは区内在住の方が対象です

医師から運動制限されていない方が対象です

受講料には、傷害保険料を含みます

教室の実施日、時間、会場、講師等は変わる事もあります

北区ニュース・ホームページ掲載日及び申込締切日は予定となっております