

令和3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	募集開始	申込締切		
1 キッズスイミング 水泳連盟	4/4・11・18・25・5/2	日 5	4歳・5歳 (区内在住)	パノラマプール 十条台	9:10~10:00	40	4,200	3/1	3/10		
2	5/23・30・6/6・13・20・27・7/4・11	日 8	小学生 (区内在住)		9:10~10:40	各 60	6,600	4/10	4/20		
3 ジュニアスイミング 水泳連盟	9/26・10/3・17・24・31・11/7・28・12/5(10/10・11/14・21除)				8/20			8/30			
4	1/16・23・30・2/6・13・20・27・3/6				12/10			12/20			
5	6/4・11・18・25・7/2・9・16・30(7/23除)	金			17:00~18:30			5/1	5/14		
6 アクアピクス女性(午前の部) 上屋敷 昌子	4/8・15・22・29・5/13・27・6/3(5/6・20除)	木 7	18歳~75歳		滝野川体育館 アリーナ	9:30~10:30	各 40	6,500	3/10	3/18	
7	9/16・30・10/7・14・21・28・11/4(9/23除)					8/10			8/20		
8	1/27・2/3・10・17・24・3/3・10					12/20			12/28		
9 アクアピクス女性(夜の部)水泳連盟	9/28・10/5・12・19・26・11/2・9	火				19:00~20:00		6,500	8/20	8/30	
10	4/8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24(4/29・5/6除)	木 10	18歳~75歳 (学生除く)	滝野川体育館 アリーナ		18:45~20:30	各 30	9,200	3/10	3/18	
11 バドミントン バドミントン協会	7/1・8・15・29・8/5・19・26・9/2・9・16(7/22・8/12除)								6/1	6/10	
12	10/7・14・21・28・11/4・11・18・25・12/2・9								9/1	9/10	
13	1/6・13・20・27・2/3・10・17・24・3/3・10								12/1	12/10	
14	4/8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24(4/29・5/6除)	木 10	18歳~80歳 (学生除く)			滝野川体育館 アリーナ	18:45~20:30	各 35	9,200	3/10	3/18
15 卓球 卓球連盟	7/1・8・15・29・8/5・19・26・9/2・9・16(7/22・8/12除)				6/1					6/10	
16	10/7・14・21・28・11/4・11・18・25・12/2・9				9/1					9/10	
17	1/6・13・20・27・2/3・10・17・24・3/3・10								12/1	12/10	
18 初心・初級者テニス テニス連盟	4/7・14・21・28・5/12・19・26(予:6/2・9・16)5/5除	水 7	18歳~75歳 (学生除く)		滝野川体育館 テニスコート A・B面		18:30~20:30	各 30	6,500	3/1	3/10
19	6/24・7/1・8・15・29・8/5・12(予:8/19・26・9/2)7/22除			5/20						5/28	
20 ※中級者テニス テニス連盟	9/3・10・17・24・10/8・15・22(予:10/29・11/5・12)10/1除	金		18:30~20:30 ※10月・11月は18:00~20:00					8/1	8/10	
21	4/2・9・16・23・30・5/21・28・6/4・11・18・25(5/7・14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 20	10,100	3/1	3/10
22 ボクサ&キック女性 上屋敷 昌子	7/2・9・16・23・30・8/20・27・9/3・10・17・24(8/6・13除)									6/1	6/10
23	10/8・15・22・29・11/5・12・19・26・12/3・10・17					9/1				9/10	
24	1/7・14・21・28・2/4・11・18・25・3/4・11・18					12/1				12/10	
25	5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1	木 8	18歳~80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	7,400	4/1	4/12
26 フラダンス 斎藤 富美江	8/5・12・19・26・9/2・9・16・23									7/1	7/9
27	10/14・21・28・11/4・11・18・25・12/2				9/20					9/28	
28	1/20・27・2/3・10・17・24・3/3・10				12/10					12/20	
29 ゆっくりエアロビック エアロビック連盟	9/13・27・10/4・25・11/1・8・22(9/20・10/11・18・11/15除)	月 7	55歳~80歳		赤羽体育館 エクササイズスタジオ		10:00~11:00	20	6,500	8/10	8/20
30 ソフトシェイプピクス 永井 美和子	4/8・15・22・29・5/13・20・27・6/3(5/6除)	木 8	18歳~75歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	18:40~19:40		各 25	7,400	3/10	3/18	
31	9/9・16・30・10/7・14・21・28・11/4(9/23除)				I部:18:40~19:40 II部:20:00~21:00				8/1	8/10	
32 シニアシェイプピクス滝野川 永井 美和子	4/12・26・5/10・24・31・6/7・14・28(4/19・5/3・17・6/21除)	月 8	50歳~80歳	滝野川体育館 プレイルーム	I部:13:30~14:30 II部:15:00~16:00		各 30	7,400	3/10	3/18	
33 シニアシェイプピクス王子 永井 美和子	7/5・19・26・8/2・16・23・30・9/6(7/12・8/9除)				北とびあ 多目的ルーム				I部:13:40~14:40 II部:15:10~16:10	6/1	6/10
34	10/4・11・18・25・11/1・15・22・29(11/8除)					9/1				9/10	
35	1/10・24・31・2/7・14・21・28・3/7(1/17除)					12/1				12/10	
36	4/9・16・23・30・5/14・21・28・6/4(5/7除)	金		滝野川体育館 プレイルーム	I部:13:30~14:30 II部:15:00~16:00	各 25	7,400	3/10	3/18		
37 シニアシェイプピクス赤羽 永井 美和子	6/11・18・25・7/2・9・16・23・30							5/1	5/14		
38	10/1・8・15・22・29・11/5・12・19							9/1	9/10		
39	1/14・21・28・2/4・18・25・3/4・11(2/11除)							12/10	12/20		
40 シニアらくらくシェイプピクス 永井 美和子	5/19・26・6/2・9・16・23・30	水 7	60歳~85歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	13:20~14:20	各 25	6,500	4/10	4/20		
41	11/10・17・24・12/1・8・15・22							10/10	10/26		
42 スモールボール&ストレッチ 永井 美和子	5/19・26・6/2・9・16・23・30	水 7	18歳~75歳		14:40~16:00	各 25	7,300 (ボール代含む)	4/10	4/20		
43	11/10・17・24・12/1・8・15・22				10/10			10/26			
44 チューブエクサ&ストレッチ 永井 美和子	9/8・15・29・10/6・13・20・27(9/22除)	水 7	18歳~75歳		赤羽体育館 エクササイズスタジオ	13:20~14:40	各 25	7,500 (チューブ代含む)	8/1	8/10	
45	1/26・2/2・9・16・23・3/2・9								12/20	12/28	
46 ピラティス女性 (株)ビーウォッシュ 磯田 美紀	5/19・26・6/2・9・16・23・30	水 7	18歳~			I部:18:30~19:30 II部:19:40~20:40	各 25	6,500	4/10	4/20	
47	11/10・17・24・12/1・8・15・22					I部:18:40~19:50 II部:20:00~21:10			10/10	10/26	
48 ボクシングDEエクササイズ (株)ビーウォッシュ 倉持 卓也	9/8・15・29・10/6・13・20・27(9/22除)	水 7	18歳~			赤羽体育館 エクササイズスタジオ	I部:18:45~19:45 II部:20:00~21:00	各 25	6,500	8/1	8/10
49	1/26・2/2・9・16・23・3/2・9			12/20						12/28	
50 体力測定会	6/12	土 1	20歳~79歳	桐ヶ丘体育館			9:00~11:00	30	無料	5/20	5/28

※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

募集開始日及び申込締切日は予定となっております