

令和5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	4/2・9・16・23・30	日	5	4歳・5歳 (4月1日現在) (区内在住)	パノラマブルー 十条台	9:10～10:00	40	4,200	2/20	3/6	
2		5/28・6/4・11・18・25・7/2・9・16	日	8	小学生 (区内在住)		9:10～10:40	60	6,600	4/10	4/21	
3	ジュニアスイミング	9/24・10/1・8・15・22・29・11/5・12					8/20			8/30		
4	水泳連盟	1/14・21・28・2/4・11・18・25・3/3					12/10			12/20		
5		6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	金		17:00～18:30				5/1	5/10		
6	アクアビクス女性(午前の部)	4/6・13・20・27・5/11・25・6/1(5/4・18除)	木	7	18歳～75歳	9:30～10:30	40	6,500	3/1	3/10		
7	上屋敷 昌子	9/14・21・28・10/5・12・19・26				8/10			8/21			
8		1/25・2/1・8・15・22・29・3/7				12/20			12/28			
9	アクアビクス女性(夜の部)	9/26・10/3・17・24・31・11/7・14(10/10除)	火			19:00～20:00		6,500	8/20	8/30		
10		4/6・13・20・27・5/11・18・25・6/1・8・15(5/4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	30	9,200	3/1	3/10	
11	初心者・初級者バドミントン	7/6・13・20・27・8/3・17・24・31・9/7・14(8/10除)								6/1	6/12	
12	バドミントン協会	10/5・12・19・26・11/2・9・16・30・12/7・14(11/23除)								9/1	9/11	
13		1/11・18・25・2/1・8・15・22・29・3/7・14								12/1	12/11	
14		4/6・13・20・27・5/11・18・25・6/1・8・15(5/4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	35	9,200	3/1	3/10	
15	初・中級者卓球	7/6・13・20・27・8/3・17・24・31・9/7・14(8/10除)								6/1	6/12	
16	卓球連盟	10/5・12・19・26・11/2・9・16・30・12/7・14(11/23除)								9/1	9/11	
17		1/11・18・25・2/1・8・15・22・29・3/7・14								12/1	12/11	
18	初心・初級者テニス	4/5・12・19・26・5/10・17・24(予:5/31・6/7・14)(5/3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	30	6,500	2/20	3/6	
19	テニス連盟	6/22・29・7/6・13・20・27・8/3(予:8/17・24・31)(8/10除)	木							5/20	5/31	
20	※中級者テニス テニス連盟	9/1・8・15・22・29・10/13・20(予:10/27・11/10・17: 10/6・11/3除)	金			18:30～20:30 ※10月・11月は18:00～20:00			8/1	8/10		
21		4/7・14・21・28・5/19・26・6/2・9・16・23・30(5/5・12除)	金	11	18歳～65歳	滝野川体育館 ブレイルーム	Ⅰ部:18:30～19:30 Ⅱ部:19:40～20:40	各 30	10,100	3/1	3/10	
22	ボクサ&キック女性	7/7・14・21・28・8/18・25・9/1・8・15・22・29(8/4・11除)								6/1	6/12	
23	上屋敷 昌子	10/13・20・27・11/3・10・17・24・12/1・8・15・22								9/10	9/20	
24		1/5・12・19・26・2/2・9・16・3/1・8・15・22(2/23除)								12/1	12/11	
25		5/11・18・25・6/1・8・15・22・29	木	8	18歳～85歳	滝野川体育館 ブレイルーム	Ⅰ部:18:30～19:40 Ⅱ部:19:50～21:00	各 30	7,400	3/20	4/10	
26	フラダンス	8/3・10・17・24・31・9/7・14・21								7/1	7/10	
27	斎藤 富美江	10/12・19・26・11/2・9・16・23・30								9/10	9/20	
28		1/18・25・2/1・8・15・22・29・3/7								12/10	12/20	
29	ゆっくりエアロビック	5/8・22・29・6/5・12・26・7/3(5/15・6/19除)	月	7	55歳～80歳	滝野川体育館 ブレイルーム	10:00～11:00	25	6,500	3/20	4/10	
30	エアロビック連盟	9/4・11・25・10/2・23・30・11/6(9/18・10/9・16除)				赤羽体育館 エクササイズスタジオ				8/1	8/10	
31	ソフトシェイプビクス	4/13・20・27・5/11・18・25・6/1・8(5/4除)	木	8	18歳～75歳	北とびあ 多目的ルーム	Ⅰ部:18:40～19:40 Ⅱ部:20:00～21:00	各 25	7,400	3/10	3/20	
32	永井 美和子	10/5・12・19・26・11/2・9・16・30(11/23除)								9/1	9/11	
33		4/10・17・24・5/15・22・29・6/5・12(5/1・8除)	月			北とびあ 多目的ルーム	Ⅰ部:13:40～14:40 Ⅱ部:15:10～16:10	各 25	7,400	3/10	3/20	
34	シニアシェイプビクス王子	7/3・17・24・31・8/7・21・28・9/4(7/10・8/14除)								6/1	6/12	
35	永井 美和子	10/2・16・23・30・11/6・20・27・12/11(10/9・11/13・12/4除)								9/1	9/11	
36		1/8・22・29・2/5・12・19・26・3/4(1/15除)								12/1	12/11	
37		4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9(5/5除)	金		8	50歳～80歳	Ⅰ部:13:30～14:30 Ⅱ部:15:00～16:00	各 25	7,400	3/10	3/20	
38	シニアシェイプビクス赤羽	7/7・14・21・28・8/4・18・25・9/1(8/11除)								6/1	6/12	
39	永井 美和子	10/6・13・20・27・11/10・17・24・12/1(11/3除)								9/1	9/11	
40		1/12・19・26・2/2・9・16・3/1・8(2/23除)								12/1	12/11	
41		4/19・26・5/10・17・24・31・6/7・14(5/3除)	水	8	18歳～75歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	Ⅰ部:13:30～14:40 Ⅱ部:15:00～16:10	各 25	6,500	3/10	3/20	
42	身体メンテナンス&体幹トレ	7/19・26・8/2・9・23・30・9/6・13(8/16除)			18歳～80歳		13:30～14:40			6/20	6/30	
43	永井 美和子	10/25・11/1・8・15・22・29・12/6・13(11/23除)					Ⅰ部:13:30～14:40 Ⅱ部:15:00～16:10			9/20	10/2	
44		1/24・31・2/7・14・21・28・3/6・13					13:30～14:40			12/20	12/28	
45	経絡フラメンコ体操	6/13・20・27・7/4・11・25・8/1(7/18除)	火	7	40歳～	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	10:00～11:00	25	6,500	5/1	5/10	
46	甲斐 みよこ	1/9・16・23・30・2/6・13・20								12/1	12/11	
47		4/4・11・18・25・5/9・16・23・30・6/6・13・20(5/2除)	火	11	18歳～	滝野川体育館 第一武道場 ・ブレイルーム	Ⅰ部:9:30～10:30 Ⅱ部:10:45～11:45	18	11,200	2/20	3/6	
48	ヴォイストレーニング滝野川	7/4・11・25・8/1・8・22・29・9/5・12・26・10/3(7/18・8/15・9/19除)						各 25		6/1	6/12	
49	清水 理恵	10/10・17・24・31・11/7・14・21・28・12/5・12・19								9/1	9/11	
50		1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/5・12・19								12/1	12/11	
51		4/7・14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23(5/5除)	金	11	18歳～	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	Ⅰ部:9:30～10:30 Ⅱ部:10:45～11:45	各 20	11,200	2/20	3/6	
52	ヴォイストレーニング赤羽	7/7・14・21・28・8/4・18・9/1・8・15・22・29(8/11・25除)								6/1	6/12	
53	但馬 由香	10月～12月								9/1	9/11	
54		1月～3月								12/1	12/11	
55	八重桜とチューリップのお寺〚頭高山〚ハイキング 4月8日		土	1	小学生以上	渋沢駅集合	10:00～15:00(予定)	30	大人 2,000 小・中学生 1,000	3/1	3/10	
56	江戸の香り漂う新河岸川と川越を歩く 5月20日					新河岸駅集合	10:00～15:00(予定)			4/10	4/21	
57	多摩川の涼風散歩 7月8日					軍畑駅集合	10:00～14:30(予定)			6/1	6/12	
58	ネイチャーウォーキング	御岳山 レンゲショウマの群生地を訪ねて8月19日				御嶽駅集合	9:30～15:00(予定)			7/10	7/20	
59	てよご倶楽部	巾着田曼殊沙華公園の彼岸花鑑賞と日和田山散策 9月23日				高麗駅集合	9:30～15:00(予定)			8/20	8/31	
60		横浜の里山〚新治市民の森〚を訪ねて 10月14日				十日市場駅集合	9:30～15:00(予定)			9/10	9/20	
61		〚国営武蔵丘陵・森林公園〚紅葉ウォーキング 12月9日				森林公園駅集合	9:30～15:00(予定)			11/1	11/13	
62		梅香る越生の里山を訪ねて 3月9日				越生駅集合	10:00～14:30(予定)			2/1	2/13	
63	体力測定会	6月10日	土	1	20歳～79歳	滝野川体育館	9:00～12:00	30	無料	5/20	5/30	

※ 中級者テニス教室、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。