

令和6年度(公財)東京都北区体育協会事業予定

教室名・講師	日程	曜	数	対象	会場	時間	定員(人)	受講料(円)	募集開始	申込締切
1 キッズスイミング ※1 水泳連盟	4/7・14・21・28・5/5	日	5	4歳・5歳 (4月1日現在) (区内在住)		9:10~10:00	40	4,200	2/10	2/20
2	5/26・6/2・9・16・23・30・7/7・14								4/20	4/30
3 ジュニアスイミング ※1 水泳連盟	9/22・29・10/6・13・20・27・11/3・10	日	8	小学生 (区内在住)	パノラマプール 十条台	9:10~10:40	80	6,600	8/20	8/30
4	1/12・19・26・2/2・9・16・23・3/2								12/10	12/20
5	5/31・6/7・14・21・28・7/5・12・19	金				17:00~18:30			5/1	5/10
6	4/4・11・18・25・5/9・16・30(5/2・23除)								2/10	2/20
7 アクアピクス女性(午前の部) 上屋敷 昌子	9/12・19・26・10/3・17・24・31(10/10除)	木	7	18歳~75歳		9:30~10:30	40	6,500	8/10	8/20
8	1/23・30・2/6・13・20・27・3/6								12/20	12/30
9 アクアピクス女性(夜の部) 上屋敷(旧姓・権橋) 昌子	9/24・10/1・8・15・22・29・11/5	火				19:00~20:00		6,500	8/20	8/30
10	4/4・11・18・25・5/9・16・23・30・6/6・13(5/2除)								3/1	3/10
11 初心者・初級者バドミントン バドミントン協会	7/4・11・18・25・8/1・8・22・29・9/5・12(8/15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	6/1	6/10
12	10/3・10・17・24・31・11/7・14・21・28・12/5								9/1	9/10
13	1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/6・13								12/1	12/10
14	4/4・11・18・25・5/9・16・23・30・6/6・13(5/2除)								3/1	3/10
15 初・中級者卓球 卓球連盟	7/4・11・18・25・8/1・8・22・29・9/5・12(8/15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	50	9,200	6/1	6/10
16	10/3・10・17・24・31・11/7・14・21・28・12/5								9/1	9/10
17	1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/6・13								12/1	12/10
18 初心・初級者テニス テニス連盟	4/3・10・17・24・5/8・15・22(予:5/29・6/5・12)(5/1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	3/1
19	6/20・27・7/4・11・18・25・8/1(予:8/8・22・29)(8/15除)	木							5/20	5/30
20 中級者テニス ※2 テニス連盟	9/6・13・20・27・10/11・18・25(予:11/1・8・15)(10/4除)	金				18:30~20:30 ※10月・11月は18:00~20:00			7/20	7/30
21	4/5・12・19・26・5/17・24・31・6/7・14・21・28(5/3・10除)								2/10	2/20
22 ボクサ&キック女性 上屋敷 昌子	7/5・12・19・26・8/2・23・30・9/6・13・20・27(8/9・16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	5/20	5/30
23	10/11・18・25・11/1・8・15・22・29・12/6・13・20								9/10	9/20
24	1/10・17・24・31・2/7・14・21・28・3/7・14・21								11/20	11/30
25	5/9・16・23・30・6/6・13・20・27								4/1	4/10
26 フラダンス 斎藤 富美江	8/1・8・22・29・9/5・12・19・26(8/15除)	木	8	18歳~85歳		I部:18:30~19:40 II部:19:50~21:00	各30	7,400	7/1	7/10
27	10/10・17・24・31・11/7・14・21・28								9/1	9/10
28	1/16・23・30・2/6・13・20・27・3/6								12/1	12/10
29 ゆっくりエアロビック エアロビック連盟	5/6・13・27・6/3・10・24・7/1(5/20・6/17除)	月	7	55歳~80歳	滝野川体育館 ブレイルーム 赤羽体育館 エクササイズスタジオ	10:00~11:00	25	6,500	4/1	4/10
30	9/2・9・30・10/7・28・11/11・25(9/16・23・10/14・21・11/4・18除)								8/1	8/10
31 ソフトシェイプピクス 永井 美和子	4/11・18・25・5/9・16・23・30・6/6(5/2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	2/10	2/20
32	10/10・17・24・31・11/7・14・21・28								8/20	8/30
33 身体メンテナンス &体幹トレ 永井 美和子	7/4・11・18・25・8/8・22・29・9/5(8/1・15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	6/1	6/10
34	1/9・16・23・30・2/6・13・20・27								11/20	11/30
35	4/8・15・22・29・5/20・27・6/3・10(5/6・13除)								2/10	2/20
36 シニアシェイプピクス王子 永井 美和子	7/1・15・22・29・8/5・19・26・9/2(7/8・12除)	月	8	50歳~80歳	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	6/1	6/10
37	10/7・14・21・28・11/4・18・25・12/2(11/11除)								9/1	9/10
38	1/6・27・2/3・10・17・24・3/3・17(1/13・20・3/10除)								12/1	12/10
39	4/12・19・26・5/10・17・24・31・6/7(5/3除)								2/10	2/20
40 シニアシェイプピクス赤羽 永井 美和子	7/5・12・19・26・8/9・23・30・9/6(8/2・16除)	金	8	18歳~80歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	I部:13:30~14:30 II部:15:00~16:00	各25	7,400	6/1	6/10
41	10/11・18・25・11/1・8・15・22・29								9/1	9/10
42	1/10・17・24・31・2/7・14・21・28								12/1	12/10
43	4/17・24・5/8・15・22・29・6/5・12(5/1除)								3/10	3/20
44 身体メンテナンス&体幹トレ 永井 美和子	7/10・17・24・8/7・21・28・9/4・11(7/31・8/14除)	水	8	18歳~80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	7,400	6/10	6/20
45	10/23・30・11/6・13・20・27・12/4・11								9/20	9/30
46	1/22・29・2/5・12・19・26・3/5・12								12/20	12/30
47 シニアフラメンコ体操 甲斐 みよこ	6/11・18・25・7/2・9・23・30(7/16除)	火	7	40歳~85歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	10:00~11:00	25	6,500	5/10	5/20
48	1/7・14・21・28・2/4・18・25(2/11除)								11/20	11/30
49	4/9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25(4/30除)								2/10	2/20
50 ヴォイストレーニング滝野川 清水 理恵	7/2・9・23・30・8/6・20・27・9/3・10・24・10/1(7/16・8/13・9/17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	各25	11,200	6/1	6/10
51	10/8・15・22・29・11/5・12・19・26・12/3・10・17								9/1	9/10
52	1/7・14・21・28・2/4・11・18・25・3/4・11・18								12/1	12/10
53	4/12・19・26・5/10・17・24・31・6/7・14・21・28(5/3除)								2/10	2/20
54 ヴォイストレーニング赤羽 恒馬 由香	7/5・12・19・26・8/2・9・23・30・9/6・20・27(8/16・9/13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	6/1	6/10
55	10/11・18・25・11/1・8・15・22・29・12/6・13・20								9/1	9/10
56	1/10・17・24・31・2/7・14・21・28・3/7・14・21								12/1	12/10
57	南高尾のニリンソウの群生地と春咲く花の探訪 4月13日(土)	1		小学生以上	高尾山駅集合	9:30~15:00(予定)			3/10	3/20
58	忍城ときさたま古墳群を訪ねて 5月18日(土)	1			行田駅集合	10:00~15:00(予定)			4/20	4/30
59	初夏の自然豊かな天覧山から多摩主山のハイキング 6月8日(土)	1			飯能駅集合	9:30~15:00(予定)			5/10	5/20
60	ネイチャーウォーキング そよご倶楽部	1			羽村駅集合	9:30~15:00(予定)			8/20	8/30
61	玉川上水・羽村堰から草花丘陵を歩く 9月28日(土)	1			武蔵嵐山駅集合	9:30~15:00(予定)			9/20	9/30
62	嵐山渓谷と大平山ハイキング 10月19日(土)	1			東毛呂駅集合	9:30~15:00(予定)			10/10	10/20
63	ゆず香る秋の里山散歩 11月16日(土)	1			新座駅集合	10:00~15:00(予定)			11/1	11/10
64	紅葉の平林寺散策 12月7日(土)	1			長澤駅集合	9:30~15:00(予定)			2/1	2/10
65	三浦富士から東京湾を望む早春の旅 3月8日(土)	1								
66 体力測定会	6月8日	土	1	20歳~79歳	滝野川体育館	9:00~12:00	30	無料	5/10	5/20
67 都民体育大会	5月12日 開会式	日	1	加盟団体代表等	東京体育館	10:00~11:30	-	-	-	-
68 区民体育大会	4月~2月	-	-	区内在住・在勤者	区内体育施設ほか	-	-	-	-	-
69 区民体育大会開会式	10月中旬	日	1	該当者	滝野川体育館	9:00~13:00	-	-	-	-
70 区民体育大会閉会式	2月中旬 スポーツ賞表彰式	-	1	該当者	滝野川会館	18:30~	-	-	-	-
71 青少年剣道大会	5月19日	日	1	小・中・高校生	滝野川体育館	9:00~	-	-	-	-
72 会長旗マサさんハレー	3月1日	土	1	区内のチーム	滝野川体育館	9:00~	-	5,000 (1チーム)	1/1	-
73 区民まつり	10月	日	1	区民	滝野川体育館	9:00~15:00	-	-	-	-

受講にあたって

- (1) 北区在住、在学の方が対象です。
- (2) 医師から運動を制限されていない方が対象です。
- ※1 キッズスイミング、ジュニアスイミングは北区在住の方のみ対象です。
- ※2 中級者テニスは、当協会の初心・初級者テニス受講済みの方のみ対象です。
- (3) 受講料には、傷害保険料を含みます。
- (4) 教室の実施日、時間、会場、講師等は変わる事もあります。
- (5) 募集開始日及び申込締切日は予定です。改めてHPと北区ニュースでご確認ください。