

令和7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
キッズスイミング ※1 水泳連盟	4/6・13・20・27・5/4	日	5	4歳・5歳 (4月1日現在) (区内在住)		9:10~10:00	40	4,200	2/20	3/1
2	5/25・6/1・8・15・22・29・7/6・13								4/10	4/20
3 ジュニアスイミング ※1 水泳連盟	9/21・28・10/5・12・19・26・11/2・9	日	8	小学生 (区内在住)	パノラマブルー 十条台	9:10~10:40	80	6,600	8/10	8/20
4	1/11・18・25・2/1・8・15・22・3/1								12/1	12/10
5	5/30・6/6・13・20・27・7/4・11・18	金				17:00~18:30			4/20	4/30
6 アクアピクス女性(午前の部) 上屋敷 昌子	4/3・10・17・24・5/8・15・29(5/1・22除)	木	7	18歳~75歳		9:30~10:30	40	6,500	2/10	2/20
7	9/11・18・25・10/2・16・23・30(10/9除)								8/10	8/20
8	1/22・29・2/5・12・19・26・3/5								12/10	12/20
9 アクアピクス女性(夜の部) 上屋敷(旧姓・権様) 昌子	9/30・10/7・14・21・28・11/4・11	火				19:00~20:00		6,500	8/20	8/30
10	4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12(5/1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	7/3・10・17・24・31・8/7・21・28・9/4・11(8/14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	10/2・9・16・23・30・11/6・13・20・27・12/4								9/1	9/10
13	1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12								12/1	12/10
14	4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12(5/1除)								3/1	3/10
15 初・中級者卓球 卓球連盟	7/3・10・17・24・31・8/7・21・28・9/4・11(8/14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	10/2・9・16・23・30・11/6・13・20・27・12/4								9/1	9/10
17	1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12								12/1	12/10
18 初心者・初級者テニス テニス連盟	4/2・9・16・23・5/7・14・21(予:5/28・6/4・11)(4/30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	6/19・26・7/3・10・17・24・31(予:8/7・21・28)(8/14除)	木							5/20	5/30
20 中級者テニス ※2 テニス連盟	9/5・12・19・26・10/10・17・24(予:10/31・11/7・14)(10/3除)	金				18:30~20:30 ※10月・11月は18:00~20:00			7/20	7/30
21	4/4・11・18・25・5/16・23・30・6/6・13・20・27(5/2・9除)								2/20	3/1
22 ボクサ&キック女性 上屋敷 昌子	7/4・11・18・25・8/1・22・29・9/5・12・19・26(8/8・15除)	金	11	18歳~70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	10/10・17・24・31・11/7・14・21・28・12/5・12・19								9/1	9/10
24	1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/6・13・20								11/20	11/30
25	5/8・15・22・29・6/5・12・19・26								4/1	4/10
26 フラダンス 斎藤先生	7/31・8/7・21・28・9/4・11・18・25(8/14除)	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	6/20	6/30
27	10/9・16・23・30・11/6・13・20・27								9/1	9/10
28	1/15・22・29・2/5・12・19・26・3/5								12/10	12/20
29 ゆっくりにアロピック エアロピック連盟	4/28・5/12・26・6/2・9・8/4・11(5/5・5/19・6/16・6/23・6/30・7月中除)	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	10:30~11:30	25	6,500	3/20	3/30
30	9/1・8・22・29・10/6・27・11/10(9/15・10/13・20・11/3除)								7/20	7/30
31	4/10・17・24・5/8・15・22・29・6/5(5/1除)								2/20	3/1
32 身体メンテナンス&体幹トレ 王子 永井 美和子	7/10・17・24・8/7・21・28・9/4・11(7/31・8/14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
33	10/16・23・30・11/6・13・20・27・12/4								8/20	8/30
34	1/15・22・29・2/5・12・19・26・3/5								11/20	11/30
35	4/7・14・21・28・5/19・26・6/2・9(5/5・12除)								2/10	2/20
36 シニアシェイプピクス王子 永井 美和子	7/7・21・28・8/4・18・25・9/1・15(7/14・8/11・9/8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	6/1	6/10
37	10/13・20・27・11/3・17・24・12/1・12/8(11/10除)								9/1	9/10
38	1/12・26・2/2・9・16・23・3/2・16(1/19・3/9除)								12/1	12/10
39 シニアシェイプピクス赤羽 永井 美和子	4/11・25・5/9・16・23・30・6/6・13(4/18・5/2除)	金			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	2/10	2/20
40	7/11・18・25・8/8・22・29・9/5・12(8/1・15除)								6/1	6/10
41	10/17・24・31・11/7・14・21・28・12/5								9/1	9/10
42	1/16・23・30・2/6・13・20・27・3/6								12/1	12/10
43 身体メンテナンス&体幹トレ 赤羽 永井 美和子	4/16・23・5/7・14・21・28・6/4・11(4/30除)	水	8	18歳~80歳	赤羽体育館 エクササイズスタジオ	I部:13:30~14:30 II部:15:00~16:00	各25	7,400	3/10	3/20
44	7/9・16・23・8/6・20・27・9/3・10(7/30・8/13除)								6/1	6/10
45	10/22・29・11/5・12・19・26・12/3・10								9/10	9/20
46	1/21・28・2/4・11・18・25・3/4・11								12/10	12/20
47 シニアフラメンコ体操 甲斐 みよこ	6/3・10・17・24・7/1・8・15	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	20	6,500	4/20	4/30
48	2/3・10・17・24・3/3・17・24(3/10除)								12/20	12/30
49	4/8・15・22・5/6・13・20・27・6/3・10・17・24(4/29除)								2/10	2/20
50 ヴォイストレーニング滝野川 清水 理恵	7/1・8・15・29・8/5・19・26・9/2・9・23・30(7/22・8/12・9/16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	5/20	5/30
51	10/7・14・21・28・11/4・11・18・25・12/2・9・16								8/20	8/30
52	1/6・13・20・27・2/3・10・17・24・3/3・10・17								11/20	11/30
53	4/11・25・5/2・9・16・23・30・6/6・13・20・7/4(4/18・6/27除)								2/10	2/20
54 ヴォイストレーニング赤羽 垣馬 由香	7/11・18・25・8/1・8・15・22・29・9/5・12・19	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	5/20	5/30
55	10/3・10・17・31・11/7・14・21・28・12/5・12・19(10/24除)								8/20	8/30
56	1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/6・13・27(3/20除)								11/20	11/30
57 ネイチャーウォーキング そよご倶楽部	春の花咲く高尾 二郎ソウの群生地を訪ねて 4月19日(土)	土	1	小学生以上	高尾山口駅集合	8:30~15:00(予定)	40	大人2,000 小・中学生 1,000	3/10	3/20
58	北条氏ゆかりの滝山城跡と新緑の小宮公園 5月17日(土)		1		八王子駅集合	9:30~15:00(予定)			4/10	4/20
59	和紙の故郷・小川町と仙元山ハイキング 6月14日(土)		1		小川町駅集合	9:20~15:00(予定)			5/10	5/20
60	金剛の滝とナンギルセル咲く小峰公園 9月27日(土)		1		武蔵五日市駅集合	9:40~15:00(予定)			8/20	8/30
61	秋の天覧山から多峯山・宮沢湖ハイキング 10月18日(土)		1		飯能駅集合	9:00~15:00(予定)			9/10	9/20
62	紅葉と雄大な展望の弘法山ハイキング 11月15日(土)		1		秦野駅集合	9:30~15:00(予定)			10/10	10/20
63	冠雪の富士を仰ぐ初冬の高尾山 12月6日(土)		1		高尾山口駅集合	8:30~14:30(予定)			11/1	11/10
64	鎌倉の歴史散歩 名越の切通し 2月21日(土)		1		鎌倉駅(東口改札)集合	9:30~15:00(予定)			1/20	1/30
65	早春の花を探して 尾根緑道と長池公園ハイキング 3月14日(土)		1		多摩境駅集合	9:30~15:00(予定)			2/10	2/20

受講にあたって

- 北区在住、在勤、在学の方が対象です。
- 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。