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
1	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）	パノラマプール 十条台	9：10～10：00	40	4,200	2/20	3/1
2	ジュニアスイミング　※1 水泳連盟	5/25・6/1・8・15・22・29・7/6・13	日	8	小学生 （区内在住）		9：10～10：40	80	6,600	4/10	4/20
3		9/21・28・10/5・12・19・26・11/2・9								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	アクアビクス女性（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	アクアビクス女性（夜の部） 上屋敷（旧姓：椎橋）　昌子	9/30・10/7・14・21・28・11/4・11	火				19：00～20：00		6,500	8/20	8/30
10	初心者・初級者バドミントン バドミントン協会	4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12（5/1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		7/3・10・17・24・31・8/7・21・28・9/4・11（8/14除）								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	初・中級者卓球 卓球連盟	4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12（5/1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	3/1	3/10
15		7/3・10・17・24・31・8/7・21・28・9/4・11（8/14除）								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・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	ボクサ＆キック女性 上屋敷　昌子	4/4・11・18・25・5/16・23・30・6/6・13・20・27（5/2・9除）	金	11	18歳～70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	3/1
22		7/4・11・18・25・8/1・22・29・9/5・12・19・26（8/8・15除）								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	フラダンス 斎藤先生	5/8・15・22・29・6/5・12・19・26	木	8	18歳～85歳	滝野川体育館 プレイルーム	Ⅰ部：18：30～19：40 Ⅱ部：19：50～21：00	各 30	7,400	4/1	4/10
26		7/31・8/7・21・28・9/4・11・18・25（8/14除）								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	ゆっくりエアロビック エアロビック連盟	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 プレイルーム	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）				赤羽体育館 エクササイズスタジオ				7/20	7/30
31	身体メンテナンス＆体幹トレ 王子 永井　美和子	4/10・17・24・5/8・15・22・29・6/5（5/1除）	木	8	18歳～75歳	北とぴあ 多目的ルーム	Ⅰ部：18：40～19：40 Ⅱ部：20：00～21：00	各 25	7,400	2/20	3/1
32		7/10・17・24・8/7・21・28・9/4・11（7/31・8/14除）								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	シニアシェイプビクス王子 永井　美和子	4/7・14・21・28・5/19・26・6/2・9（5/5・12除）	月	8	50歳～80歳	北とぴあ 多目的ルーム	Ⅰ部：13：40～14：40 Ⅱ部：15：10～16：10	各 25	7,400	2/10	2/20
36		7/7・21・28・8/4・18・25・9/1・15（7/14・8/11・9/8除）								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		1/26・2/2・9・16・23・3/16・23・30（3/2・9除）								12/1	12/10
39	シニアシェイプビクス赤羽 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	ヴォイストレーニング滝野川 清水　理恵	4/8・15・22・5/6・13・20・27・6/3・10・17・24（4/29除）	火	11	18歳～	滝野川体育館 第一武道場 ・プレイルーム	Ⅰ部：9：30～10：30 Ⅱ部：10：45～11：45	各 25	11,200	2/10	2/20
50		7/1・8・15・29・8/5・19・26・9/2・9・23・30（7/22・8/12・9/16除）								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	ヴォイストレーニング赤羽 但馬　由香	4/11・25・5/2・9・16・23・30・6/6・13・20・7/4（4/18・6/27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	2/10	2/20
54		7/11・18・25・8/1・8・15・22・29・9/5・12・19								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	ネイチャーウオーキング そよご倶楽部	春の花咲く南高尾 ニリン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		金剛の滝とナンバンギセル咲く小峰公園　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主山・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

(1) 北区在住、在勤、在学の方が対象です。
※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。

(2) 医師から運動を制限されていない方が対象です。
(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。