

令和8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	4/5・12・19・26・5/3	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	5/24・31・6/7・14・21・28・7/5・12								4/10	4/20
3 ジュニアスイミング ※1 水泳連盟	9/20・27・10/4・11・18・25・11/1・8	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	8/10	8/20
4	1/10・17・24・31・2/7・14・21・28								11/20	11/30
5	5/29・6/5・12・19・26・7/3・10・17	金				17:00~18:30			4/10	4/20
6	4/2・9・16・23・30・5/7・28(5/14・21除)								2/20	3/1
7 アクアピクス女性(午前の部) 上屋敷 昌子	9/10・17・10/1・8・15・22・29(9/24除)	木	7	18歳~80歳		9:30~10:30	40	6,500	8/1	8/10
8	1/21・28・2/4・18・25・3/4・11(2/11除)								12/10	12/20
9 アクアピクス女性(夜の部) 上屋敷(旧姓:椎橋) 昌子	9/29・10/6・13・20・27・11/10・24(11/3・17除)	火				19:00~20:00		6,500	8/20	8/30
10	4/2・9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11(4/30除)								2/20	3/1
11 初心者・初級者バドミントン バドミントン協会	7/2・9・16・23・30・8/6・20・27・9/3・10(8/13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	5/20	5/30
12	10/8・15・22・29・11/5・12・19・26・12/3・10								8/20	8/30
13	1/7・14・21・28・2/4・18・3/4・11・18・25(2/11・25除)								11/20	11/30
14	4/2・9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11(4/30除)								2/20	3/1
15 初・中級者卓球 卓球連盟	7/2・9・16・23・30・8/6・20・27・9/3・10(8/13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	5/20	5/30
16	10/8・15・22・29・11/5・12・19・26・12/3・10								8/20	8/30
17	1/7・14・21・28・2/4・18・3/4・11・18・25(2/11・25除)								11/20	11/30
18	4/1・8・15・22・5/13・20・27(予:6/3・10・17)(4/29・5/6除)	水				18:30~20:30			2/20	3/1
19 初心・初級者テニス テニス連盟	6/18・25・7/2・9・16・23・30(予:8/6・20・27)(8/13除)	木	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 ※10月・11月は18:00~20:00	30	6,500	5/1	5/10
20 中級者テニス ※2 テニス連盟	9/4・11・18・25・10/9・16・23(予:10/30・11/6・13)(10/2除)	金							7/20	7/30
21	4/3・10・17・24・5/15・22・29・6/5・12・19・26(5/1・8除)								2/20	3/1
22 ボクサ&キック女性 上屋敷 昌子	7/3・10・17・24・31・8/21・28・9/4・11・18・25(8/7・14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	10/9・16・23・30・11/6・13・20・27・12/4・11・18								8/20	8/30
24	1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12・19								11/20	11/30
25	5/7・14・21・28・6/4・11・18・25								3/20	3/30
26 初心者・経験者フラダンス 齋藤 富美江	7/30・8/6・20・27・9/3・10・17・10/8(8/13・9/24・10/1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	10/15・22・29・11/5・12・19・26・12/3								9/1	9/10
28	1/14・21・28・2/4・11・18・3/4・11(2/25除)								11/20	11/30
29	4/27・5/11・25・6/1・8・22・29(5/4・18・6/15除)								3/10	3/20
30 ゆっくりエアロビック エアロビック連盟	8/31・9/7・14・28・10/5・26・11/2(9/21・10/12・19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	7/20	7/30
31	4/16・23・30・5/14・21・28・6/4・11(5/7除)								3/1	3/10
32 身体メンテナンス&体幹トレ 王子 永井 美和子	7/16・23・8/6・20・27・9/3・10・17(7/30・8/13除)	木	8	18歳~80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	10/22・29・11/5・12・19・26・12/3・10								9/10	9/20
34	1/14・21・28・2/4・18・25・3/4・11(2/11除)								11/20	11/30
35	4/20・27・5/18・25・6/1・8・15・22(5/4・11除)								3/1	3/10
36 シニアシェイプピクス王子 永井 美和子	7/20・27・8/3・17・24・31・9/7・21(8/10・9/14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	6/10	6/20
37	10/19・26・11/2・16・23・30・12/7・14(11/9除)								9/1	9/10
38	1/11・25・2/1・8・15・22・3/1・15(1/18・3/8除)								11/20	11/30
39	4/17・24・5/1・15・22・29・6/5・12(5/8除)								3/1	3/10
40 シニアシェイプピクス赤羽 永井 美和子	7/17・24・8/7・21・28・9/4・11・18(7/31・8/14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	6/1	6/10
41	10/23・30・11/6・13・20・27・12/4・11								9/10	9/20
42	1/15・22・29・2/5・19・26・3/5・12(2/12除)								11/20	11/30
43	4/22・29・5/13・20・27・6/3・10・17(5/6除)								3/10	3/20
44 身体メンテナンス&体幹トレ 赤羽 永井 美和子	7/22・29・8/5・19・26・9/2・9・16(8/12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	6/10	6/20
45	10/21・28・11/4・11・18・25・12/2・9								9/10	9/20
46	1/20・27・2/3・10・17・24・3/3・10								12/10	12/20
47 シニアフラメンコ体操 甲斐 みよこ	5/12・19・26・6/2・9・16・23・30	火			赤羽体育館 エクササイズスタジオ 滝野川体育館 ブレイルーム	10:00~11:00	20	7,400	4/1	4/10
48	1/14・21・28・2/4・18・3/4・11・18(2/11・25除)	木	8	40歳~85歳					11/20	11/30
49	4/7・14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23(5/5除)								2/20	3/1
50 ヴォイストレーニング滝野川 清水 理恵	6/30・7/7・14・28・8/4・18・25・9/1・8・15・29(7/21・8/11・9/22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	10/6・13・20・27・11/10・17・24・12/1・8・15・22(11/3除)								8/20	8/30
52	1/5・12・19・26・2/9・16・3/2・9・16・23・30(2/2・23除)								11/20	11/30
53	4/10・17・24・5/1・8・15・22・29・6/5・12・19								2/20	3/1
54 ヴォイストレーニング赤羽 但馬 由香	7/10・17・24・31・8/7・14・21・28・9/4・11・18	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25	11,200	5/20	5/30
55	10/2・9・16・23・30・11/6・13・20・27・12/4・11								8/20	8/30
56	1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12・19								11/20	11/30
57	春の里山 あきる野の自然と天竺山ハイキング 4月18日(土)		1		武蔵増戸駅集合	9:40~15:00(予定)			3/1	3/10
58	新緑の奥多摩 古里・小丹波地区散策 5月16日(土)		1		古里駅集合	9:40~15:00(予定)			4/1	4/10
59	玉川上水と東京都薬用植物園を歩く 6月13日(土)		1		玉川上水駅集合	9:30~15:00(予定)			5/1	5/10
60	小山田緑地から鶴見川源流の泉探訪 9月26日(土)		1		唐木田駅集合	9:30~15:00(予定)			8/10	8/20
61 ネイチャーウォーキング そよご倶楽部	秋の日和田山ハイキング 10月17日(土)	土	1	小学生以上	高麗駅集合	9:20~15:00(予定)	40	大人 2,000 小・中学生 1,000	9/1	9/10
62	錦秋!野川の原風景とはけの道を歩く 11月14日(土)		1		武蔵小金井駅集合	9:30~15:00(予定)			10/1	10/10
63	トトロの森から富士山望む狭山湖ハイキング 12月5日(土)		1		西武球場前駅集合	9:20~15:00(予定)			10/20	10/30
64	高麗山から相模湾を望む湘南平(大磯)ハイキング 2月20日(土)		1		大磯駅集合	9:30~15:00(予定)			1/10	1/20
65	早春の花咲く四季の森公園散策 3月13日(土)		1		中山駅集合	9:30~15:00(予定)			2/1	2/10

受講にあたって

- (1) 北区在住、在勤、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。
- (3) 受講料には、傷害保険料を含みます。
- ※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。
- (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。