

天童もみじ

スポーツウォーキング

10.14 月祝 9時開会

- 参加料** 1人1,000円(保険料含む)
- 対象** 3歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方
- 定員** 先着1,300名
- 会場** 天童市スポーツセンター北駐車場
受付場所は、野球場スコアボード付近
- 駐車場** 天童市スポーツセンター南駐車場



MC: 渡部 有 (TUY アナウンサー)

同時開催 イベント

- 体力測定コーナー
- 軽スポーツ体験コーナー
- マッサージ体験コーナー
- 施設無料開放

キッチンカーが やってくる!



Tendo すこやか My進事業

やまがた / 健康長寿日本一 プロジェクト 2024
ウォーキングチャレンジ スタンプラリー対象

約4kmの 田園コース



参加申込はこちらから!
又は総合体育館 事務室まで

申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて天童市スポーツセンターまで。または、当センターホームページからインターネット申込みができます。



申込期間

令和6年9月1日(日)から9月30日(月)まで
※受付時間:9時から20時まで

留意事項

- ①各組とも実施要項に記載された時間に受付を行い、スタート会場(北駐車場)にお越しください。
- ②1歳及び2歳児(ベビーカー使用可)は無料で参加できますが、参加証(リストバンド)は発行しません。
- ③同時開催イベントは、当日の申込みで、無料で参加できます。
- ④詳細については、実施要項をご確認ください。

後期教室 & イベント情報



スポーツセンター LINE 公式アカウントの登録をお願いします。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。 LINE ID : @169kyrwy

きっかけづくり教室

1 ラージボール卓球 **新**

全10回

対象及び定員 一般(15名) 指導者 市卓球協会

期間 11月26日～2月4日
火曜日 13:30-15:00

受講料 5,000円

受付開始日 10月15日(火)

初めての方や初級者を対象に基本からラリーの打合いができるまで指導する。



2 家族で遊ぼう!! てんすぼくらぶ

全10回

対象及び定員 小学生以上(45名) 指導者 市スポーツ協会加盟団体

期間 10月23日～2月26日
水曜日 月2回 19:00-20:30

受講料 6,500円(家族料金)

受付開始日 9月1日(日)

家族で多種目のスポーツを体験し、子どもの運動へのきっかけづくりと親と子の健康増進を図る。



6 冬のナイターテニス

指導者 市テニス協会

1 土曜日クラス 全10回

対象及び定員 一般(20名)

期間 1月4日～3月8日
土曜日 19:00-20:30

受講料 5,000円

受付開始日 11月15日(金)

2 日曜日クラス 全10回

対象及び定員 一般(20名)

期間 1月5日～3月9日
日曜日 19:00-20:30

受講料 5,000円

受付開始日 11月15日(金)

初心者から中級者までを対象に基本から応用練習までを行い、最終回はダブルスの試合を行う。

スポーツ習慣化教室

8 ピラティスII

全22回

対象及び定員 一般(30名) 指導者 安孫子 知子

期間 10月3日～3月6日
木曜日 10:00-11:00

受講料 11,000円
(2期連続受講割引あり500円)

受付開始日 8月15日(木)から受付中

呼吸を組み合わせたリズム運動でインナーマッスルを鍛えると同時に、骨盤の歪みや筋力の低下を防止する。



10 シャドーボクシング & エアロ美クスII

全22回

対象及び定員 一般(30名) 指導者 荒井 蓬子

期間 10月3日～3月27日
木曜日 19:30-20:45

受講料 11,000円
(2期連続受講割引あり500円)

受付開始日 8月15日(木)から受付中

有酸素運動と無酸素運動を取り入れた動きで、全身のバランスや筋力アップを図る。



11 すこやか水曜体操

全20回

対象及び定員 一般(80名) 指導者 スポーツセンター職員、外部講師

期間 Ⅲ10月2日～12月11日
Ⅳ1月8日～3月12日
水曜日 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

ゆっくりとしたリズムに合わせた体操で健康維持と増進を図る。



スポーツ習慣化教室

12 すこやか金曜ウォーキング

全20回

対象及び定員 一般(60名) 指導者 スポーツセンター職員

期間 Ⅲ10月4日～12月6日
Ⅳ1月10日～3月14日
金曜日 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

軽めの体操とウォーキングをメインに健康維持と増進を図る。



14 フラダンスII

全17回

対象及び定員 一般(35名) 指導者 田中 恵 高梨 千里

期間 10月7日～3月10日
主に月曜日 10:30-11:45

受講料 8,500円
(2期連続受講割引あり500円)

受付開始日 8月15日(木)から受付中

リズムに合わせたゆっくりとした動きで下半身を鍛え、基礎代謝を高める。



15 さわやかソフトバレーボール

全20回

対象及び定員 一般(35名) 指導者 スポーツセンター職員

期間 Ⅲ10月3日～12月5日
Ⅳ1月9日～3月13日
木曜日 10:00-11:30

受講料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

ソフトバレーボールをメインに身体を動かし健康維持と増進を図る。



スポーツ習慣化教室

16 ヨーガ

全20回

対象及び定員 一般(30名) 指導者 原田 みち子

期間 Ⅲ10月3日～12月19日
Ⅳ1月9日～3月13日
木曜日 13:30-14:45

受講料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

様々なポーズを行うインドヨーガで全身のバランスアップを図る。



17 ZUMBA®

全14回


対象及び定員 一般(40名) 指導者 太田 典子 向田 陽子

期間 10月5日～2月15日
土曜日 月2～3回
14:00-15:00

受講料 7,700円

受付開始日 9月1日(日)

曲ごとにダンスの種類が変わり、ステップやリズムを楽しむながら、ボディバランスの維持と向上を図る。



技術力・運動能力向上教室

18 キラリ☆キッズチアダンス

全20回

対象及び定員 小学1～3年生(25名) 指導者 茂木 真穂

期間 Ⅲ10月7日～12月8日
Ⅳ1月6日～3月10日
主に月曜日 19:00-19:45

参加料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

チアダンスを楽しむ、基礎の習得と、敏捷性やリズム感の向上を図る。



技術力・運動能力向上教室

19 キラリ☆ジュニアチアダンス

全20回

対象及び定員 小学4～中学生(25名) 指導者 茂木 真穂

期間 Ⅲ10月7日～12月8日
Ⅳ1月6日～3月10日
主に月曜日 20:00-20:45

受講料 5,000円/各10回

受付開始日 9月1日(日)

チームワークを大切に、パワフルでスピード感ある技の習得をめざす。



21 キラリ☆ジュニアスポーツチャレンジ(屋内)

全22回

対象及び定員 小学生(40名) 指導者 スポーツセンター職員

期間 10月11日～3月14日
金曜日 18:00-19:00

受講料 11,000円
(2期連続受講割引あり500円)

受付開始日 8月15日(木)から受付中

ボールや縄跳びなどの用具を使用した運動をメインに実施する。



スポーツ大会(イベント)

25 地域めぐりウオーク in 山口地区フルーツ畑散策

全20回

対象及び定員 小学生以上(50名)

期間 11月10日(日) 9時開会

受講料 1,000円

受付開始日 9月15日(日)

協力団体 天童駒ガイド



スポーツ大会(イベント)

26 第25回 ソフトバレーボール

全20回

対象及び定員 一般(16チーム)

期間 12月8日(日) 9時開会

受講料 3,000円

受付開始日 10月15日(火)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。



28 第66回天童市長杯 ロードレース

全20回


対象及び定員 小学生以上(250名)

期間 令和7年3月20日(木・祝) 8時開会

受講料 500円

受付開始日 令和7年2月1日(土)

詳しくは、ホームページまたは市報でご案内いたします。



教室・大会(イベント)のお申し込み方法

1. 申し込み方法

- ホームページ専用フォーム(一部対象外あり)からインターネット、または総合体育館受付で申込。
- 各事業の詳細、または不明な点につきましては、チラシの番号でお問合せください。

2. 受講料(参加料)のお支払方法

- 教室: 初回の教室開講時に現金でのお支払い、または銀行振込みでのお支払いをお選びください。
- 大会: 申込み時に総合体育館受付にて現金でのお支払い、または銀行振込みでのお支払いをお選びください。

教室・大会情報及びインターネット申込みはこちら

