

令和8年度

# 御殿場市

参加者  
募集

# スポーツ教室

市民の方や市内に通勤通学されている方を対象とした教室です。運動が苦手な方でも大丈夫!無理なく気軽に始められる教室やジュニアの教室もあります。お申込みは各教室の2次元コード(専用フォーム)から受け付けています。お問合せはお電話でどうぞ!

## ナイターテニス教室

- ◆日程 5月12日～6月5日(火・金)計8回
- ◆時間 19:00～21:30
- ◆会場 市中央テニスコート
- ◆対象 中学生～一般
- ◆参加料 7,000円※初回一括
- ◆内容



レベルによってクラスを分けて練習します。経験豊富な指導者が初心者にも丁寧に教えます。お仕事帰りにテニスでリフレッシュしませんか?



## バラエティーフィットネス教室

- ◆日程 5月9日～7月25日(土)計10回
- ◆時間 13:30～15:30
- ◆会場 市体育館 他
- ◆対象 中学生～一般男女
- ◆参加料 1回800円 5回3,000円 10回5,000円 ※男女ペア割引有り
- ◆内容



ヨガ・ピラティス・エアロビクス・チェアビクス・インスパ骨盤矯正など様々な運動を楽しみたい方におススメです。1回からの参加もOK。

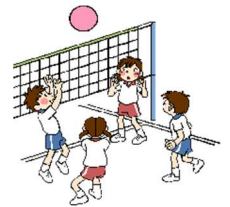


## ソフトミニバレーボール教室

- ◆日程 10月4日～3月21日(日曜日)計10回
- ◆時間 19:00～21:00
- ◆会場 市体育館
- ◆対象 高校生～一般
- ◆参加料 1回100円
- ◆内容



初心者は柔らかいボールに慣れるところからはじめます。経験者はトス・レシーブアタックの精度を高められるよう、レベルに合わせて教えます。



## 初心者バドミントン教室

- ◆日程 9月5日～11月21日(土)計10回
- ◆時間 19:00～21:00
- ◆会場 市体育館
- ◆対象 中学生～一般
- ◆参加料 1,000円※初回一括
- ◆内容



ラケットの握り方やシャトルの打ち方等の基本から始まり教室の最終日には試合に参加出来るようになるカリキュラムを組んでいます。



## 初心者弓道教室

- ◆日程 6月6日～7月11日(水・土)計11回
- ◆時間 19:00～21:00
- ◆会場 高根西ふれあい広場
- ◆対象 中学生～一般
- ◆参加料 3,000円※初回一括
- ◆内容



手の内と言われる弓の握り方や弓の引き方を教えます。的を射る練習は姿勢が良くなり、美しい所作も身につきます。



## インディアカ教室

- ◆日程 7月7日～9月15日(火)計10回
- ◆時間 19:30～21:30
- ◆会場 市体育館
- ◆対象 高校生～一般
- ◆参加料 無料
- ◆内容



パス・トス・レシーブ・サーブ・スパイクの基本を練習します。慣れてくるとフォーメーションや試合の進め方や審判・競技規則の講義等、インディアカの全てを楽しく教えます。



## レディースフットサルスクール

- ◆日程 5月12日～3月30日(火)
- ◆時間 19:00～21:00
- ◆会場 印野丸尾パーク
- ◆対象 中学生～一般(女子)
- ◆参加料 1回700円 保険料別途
- ◆内容



フットサルに興味がある!体を動かしたい!初心者大歓迎!ゲーム形式のメニューを取り入れ、フットサルの楽しみを実感して下さい。



小学生から参加できる教室は裏面をご覧ください。

問合せ先:NPO法人御殿場市スポーツ協会

TEL0550-80-5566 ※月・祝日はお休みです。



# 小学生から参加できる **6** 教室



## 親子スポーツ体験教室

- ◆日 程 5月16日～1月30日(土) 計12回
- ◆時 間 低学年クラス9:00～10:20  
高学年クラス10:30～11:50
- ◆会 場 市体育館
- ◆対象(定員) 小学生と保護者(各クラス20組)
- ◆参加料 10,000円 ※初回一括
- ◆内 容  
バレーボール・弓道・サッカー・卓球・バドミントン  
様々なスポーツを親子で体験してお子さんの好きな  
スポーツ、得意なスポーツをみつけませんか？



## 武術ジュニア教室(武術太極拳)

- ◆日 程 4月8日～3月31日(水)
- ◆時 間 19:00～20:00
- ◆会 場 市体育館 他
- ◆対 象 小・中学生
- ◆参加料 2,000円/月
- ◆内 容  
楽しく体を動かしながら運動機能を  
高めます。繰り返し練習することで  
武術の動作が身につく、上達してい  
く事のごびやあきらめない精神  
力が鍛えられます。



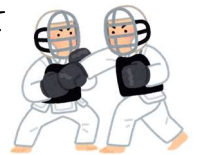
## 少林寺拳法教室

- ◆日 程 4月4日～10月31日(土) 計30回
- ◆時 間 19:00～21:00
- ◆会 場 高根小学校 他
- ◆対 象 小学生～一般
- ◆参加料 3,000円 ※初回一括
- ◆内 容  
「勝たないけど負けない！」護身の考えを基本とする  
技法です。蹴り、突き、受け、投げ、固めの練習が中  
心。帯を使った縄跳びや往復ダッシュ等の応用運動も  
取り入れます。



## 日本拳法教室

- ◆日 程 4月25日～3月28日※月1回 計12回
- ◆時 間 9:00～12:00
- ◆会 場 市体育館
- ◆対 象 小学生～一般
- ◆参加料 無料
- ◆内 容  
日本拳法は警察や自衛隊で取り入れて  
いる武道です。いざという時に  
備えた体づくりができ、護身術を  
身につけたい方におススメです。  
初心者や女性にも丁寧に指導します。



## 柔道教室

- ◆日 程 6月13日～1月16日(基本土曜日) 計20回
- ◆時 間 9:00～12:00 ※8/5・6・7は19:00～21:00
- ◆会 場 市体育館
- ◆対 象 小学生
- ◆参加料 2,000円/月 1,450円(保険料)
- ◆内 容  
柔道の精神「精力善用」「自他共栄」  
を稽古を通じて学びます。  
初心者は受け身、寝技からはじめ、  
最終日には安全な受け身が取れる事  
を目標とします。



## 初心者合気道教室

- ◆日 程 9月6日～11月29日(日) 計12回
- ◆時 間 18:00～20:00
- ◆会 場 市体育館
- ◆対 象 小学5年生～一般
- ◆参加料 3,000円 ※初回一括
- ◆内 容  
参加者のレベルに合わせて基礎  
から教えます。  
相手の力を利用して技をかけた  
り、自分の身のこなしで相手をかわしたり、  
合気道の奥深さを体験しませんか？



問合せ先: NPO法人御殿場市スポーツ協会

TEL 0550-80-5566 ※月・祝日はお休みです。

各教室の詳細はスポーツ協会ホームページをご覧ください→  
ホームページからもお申込みが出来ます。



LINE公式アカウントを  
はじめました。  
友だち追加を  
お願いします。



《NPO法人御殿場市スポーツ協会令和7年度特別会員》※順不同 スポーツ協会は皆様のご支援に支えられています。

沼津信用金庫 高森商事(株) (一社)御殿場愛郷報徳社 (一社)中畑愛郷会 (一社)玉穂報徳会 (一社)印野郷土振興協会  
(一社)原里愛郷振興協会 (一社)電報徳社 (一社)高根愛郷会 お八幡医院 岳南建設(株) エビス(合) 富井医院 (株)岡電 (株)福井堂  
(学)東駿学園御殿場西高等学校 (株)サカグチャ (株)長島文宝堂 (株)大和屋時計店 御殿場市医師会 御殿場市商工会 (株)モリ商事  
(株)Az Oneインシュアランス (株)名鉄ミライト名鉄菜館 富士伊豆農業協同組合 神場ゴルフセンター (有)御殿場ゴルフセンター  
(株)シルバースポーツ (有)戸塚印刷所 (有)二の岡フーズ (株)御殿場旅行 (株)野村石材 御殿場総合サービス(株)  
(株)フィットコーポレーション (有)勝又造花店メモリアル御殿場(株)J&M総合サービス (株)aprecio御殿場パークレーンズ  
芹澤木材工業(株) 東山クリニック (株)クロサキシード 天野醤油(株) (株)ワイピーアイ (株)優恵 (有)イノウエ食品 (株)時之栖  
日本生命保険(相) (株)リスクコンサル (株)カツマタ建設 オフィスはせがわ (株)芹澤総業 (株)サンフジ 富士病院 (株)静勝  
(株)勝又新聞店 (株)つぼぐちフードサービス 東富士自動車興業(株) (株)マルエ 大沢重機(株) 光陽産業(株) (株)内海電機商会  
(株)ファースト オートアシスト&サトーレッカー(株) (株)ネガミ (株)蒼設計 アルテミラ・テクノソリューションズ(株)