

令和7年7月発行 運動いろは 運動教室・自主活動サークル受講者募集のご案内

お申し込み、見学、体験は随時受け付けております。詳しくは下記の電話番号にお気軽にお問い合わせください。

榛原

教室 筋力・体力アップ体操

運動を始めたい、自分の体力に合った運動を見つけてみたいという人におすすめです。

日時 毎週月曜日 13:15~14:15

受講料 2,000円/月 場所 総合体育館

対象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-6561

教室 ピラティス

身体をほぐすストレッチと合わせて骨盤、背骨等、姿勢を整え体幹部を強化します。

日時 毎週金曜日 14:30~15:30

受講料 2,000円/月 場所 総合体育館

対象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-6561

教室 エアロビクス

音楽に合わせて楽しく有酸素プログラムをします。新陳代謝を良くし脂肪を燃焼します。

日時 毎週金曜日 13:15~14:15

受講料 2,000円/月 場所 総合体育館

対象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-6561

教室 水泳教室 成人コース

4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の基礎から学びます。

日時 月・木・土のうち週1回 11:00~12:00

受講料 5,280円/月 場所 アクアグリーン 榛原

対象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-2200

サークル スリム・ヨガ(初級)

若千名お仲間募集!!

日時 毎週水曜日 9:00~10:30

受講料 2,000円/月+年会費4,000円

場所 天満台東交流センター

問合せ 新居崎 (0745-82-8326)

サークル 体力アップ絆(初級)

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ等、楽しく運動しています

日時 毎週水曜日 10:30~12:00

受講料 2,200円/月

場所 総合体育館

問合せ 西岡 (080-6181-7878)

サークル 天満台太極拳クラブ(初級)

ストレッチ、太極拳入門、初級・簡化24式など楽しく練習しています。

日時 毎週水曜日 9:00~10:30

受講料 2,000円/月 場所 大和富士ホール

問合せ 杉原 (0745-82-2771)

サークル フレッシュアップ榛原(初級)

音楽に合わせて楽しく動きます。体と心にいい刺激が伝わり毎日の生活を元気に笑顔で送ります。

日時 水曜日 10:30~11:30

金曜日 10:00~11:30

受講料 水曜日のみ 1,000円/月

水曜日・金曜日 2,000円/月

場所 総合体育館

問合せ 山崎 (0745-82-3961)

サークル 水中エアロビクス(初級)

水中で楽しく体を動かします。無料体験の参加もお待ちしております。

日時 毎週木曜日 19:00~20:00

受講料 講師料、プール使用料を人数割り

場所 アクアグリーン榛原

問合せ 高岡 (090-2015-8397)

サークル 東交流健康フラ教室(初級)

和気あいあいと楽しくフラのレッスンをしています

日時 第2・4金曜日 10:00~12:00

受講料 2,000円/月 場所 天満台東交流センター

問合せ 井上 (0745-82-6522)

サークル レクダンス体操(初級)

曲に合わせて踊りながら、頭も使うので認知症予防にもおすすめ!

日時 第1、第3水曜日 9:30~11:30

受講料 2,000円/月(無料体験1回)

場所 榛原総合センター

上ノ町コミュニティセンター

問合せ 稲場 (0745-80-2192)

サークル 健康体操クラブ(初級)

リズム体操を柱に、季節の歌等で動きます。参加をお待ちしています。

日時 第2、第4月曜日 10:00~11:30

受講料 1,200円/月

場所 榛原総合センター

問合せ 新

(0745-82-1257)

サークル 背骨コンディショニングス(初級)

肩こりや腰痛、運動不足の方にお勧め!姿勢の良い身体を作ります。

日時 第1、第3月曜日 10:00~11:30

受講料 500円/回 場所 総合体育館

問合せ 三尾 (090-1585-0335)

サークル 神伝円心流 居合道(初級)

模擬刀で素振りや型の稽古をします。全身運動で心身の健康増進に最適です。

日時 毎週水曜日 20:00~22:00

受講料 2,000円/月 場所 大和富士ホール

対象 20歳以上の方

問合せ 谷村 (090-4498-6357)

サークル 日本スポーツウェルネス失失大和富士榛原支部(初級)

まずは体験を!皆様と一緒に楽しく吹きましょう。

日時 毎週水曜日 9:00~12:00

場所 伊那佐体育館

受講料 初回無料以降500円/回

問合せ 笹尾

(080-6713-3721)

サークル 脳いきクラブ(初級)

いつまでもいきいきと過ごすために腰痛や膝痛の予防改善、脳トレなど楽しく運動しています。

日時 毎週木曜日 14:45~15:45

受講料 2,000円/月 場所 総合体育館

問合せ 森元 (090-1419-3865)

サークル ホクラニ ウィラニ教室(初級)

ゆったりとしたフラの音楽に合わせて心も身体も癒されませんか。

日時 第1・3水曜日 13:30~15:00

受講料 3,000円/月 場所 大和富士ホール

問合せ 井上 (0745-82-6522)

サークル ワンダフルヨガスタジオ アコ(中級)

身体の隅々までいいエネルギー、いい呼吸を取り入れ、心・身体・呼吸・魂を繋げましょう。

日時 水曜日 19:00~21:00

金曜日 10:00~12:00

受講料 1,000円/回 場所 アクアグリーン 榛原

問合せ 坂本 (090-8655-4500)

室生

サークル メンズ貯筋教室(初級)

おためし参加もOK!一度来てください!

日時 第1・3水曜日 13:30~15:00

場所 室生福祉保健交流センター

受講料 1,000円/月

対象 60歳以上の男性

問合せ 東野

(090-4761-3964)

サークル うだBeauty Life(中級~上級)

筋トレ・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ・筋トレなど楽しく身体を動かします。

日時 毎週木曜日 10:00~11:30

受講料 1500円~2,000円/月

場所 室生福祉保健交流センター

問合せ 萩岡 (090-7491-3607)

サークル 運動のつよい教室(初級~中級)

お試し参加OK!和気あいあいとやっています。男性4割、女性6割のメンバーです。

日時 毎週月曜日 13:30~15:00

場所 室生福祉保健交流センター

受講料 2,000円/月

問合せ 東野 (090-4761-3964)

オンライン開催

サークル シニアのためのオンライン運動教室(初級)

パソコンやスマートフォンでお家にいながら気軽に運動教室に参加しませんか?

日時 第2・4水曜日 13:30~14:15

受講料 月2回1,500円、月1回800円

問合せ 井上 (090-8378-8399)

体も心も元気!
仲間と一緒にだから
頑張れる!続けられる!



大宇陀

★new!

サークル あぎの小町(初級)

太極拳、ストレッチ、バレエボール、ラジオ体操等笑って、しゃべってとにかく楽しい。

日時 毎週月曜日(祝日) 休み 13:30~15:00

受講料 100円~200円/回(館使用料等)

場所 中央公民館 大宇陀分館

問合せ 松井 (090-6970-3175)

サークル 一般社団法人スポーツ失失振興協会 奈良阿部野支部(初級)

ゲーム感覚で楽しめます。随時見学、体験を受付します。

日時 第1・3水曜日 9:00~12:00

場所 中央公民館

受講料 500円/回 冷暖房費100円

問合せ 阪口 (080-5367-3288)

菟田野

サークル Ballet Class(バレエクラス)(中級)

バレエの音楽に合わせて自分の体と向き合い姿勢美人を目指しましょう!

日時 日曜日(月3回) 13:30~14:50

受講料 500円/回 場所 菟田野分館

いきいきホール

問合せ 中谷 (080-8517-3293)

サークル フラダンスサークル クワイ(初級)

みんなで楽しくフラダンスをします。初心者の方でも大歓迎です。

日時 毎週火曜日 13:30~

受講料 2,000円/月

場所 宇陀市人権交流センター

問合せ 森本 (090-9541-5121)

お問い合わせ先 保健センター TEL0745-82-2100

〒633-0241 奈良県宇陀市榛原下井足49-1 FAX/0745-82-2104