

スポーツふくしま

公益財団法人福島市スポーツ振興公社では、本紙「スポーツふくしま」のほか、ホームページやX（旧Twitter）などでスポーツ施設の利用情報等を随時お知らせしております。

2025冬 vol.104

編集・発行

公益財団法人 福島市スポーツ振興公社
〒960-8166 福島市仁井田字西下川原41-1 福島トヨタクラウンアリーナ内
TEL 024-539-5500

X（旧Twitter）



(公式)
@fuku_sportspc



Instagram



(公式)
@fukushimasportspc



YouTube



ホームページ

福島市スポーツ振興公社

検索



令和7年度スポーツ教室について

令和7年度のスポーツ教室を記載のとおり予定しております。
新規開催の教室も多数ございますので、ぜひご参加ください。

申込方法

申込につきましては、下記の3つの内いずれかからお願いいたします。

- 1 申込期間内に、スマートフォン・パソコン・タブレット等からウェブサイトにて申してください。下記のQRコード順をご活用ください。



一般対象



ジュニア対象



シニア対象



親子対象



各施設対象
(十六沼・信夫ヶ丘パーク
ゴルフ場開催)

- 2 LINEのお友達登録をしていただくと、毎月その月に募集開始となる教室案内が届き、そこからお申込みできます。

友達登録は
こちらから



最新の教室開催予定。
申込もラクラク

- 3 参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX（024-535-4107）、また、来館（NCV ふくしまアリーナ 福島市霞町4-45）にて申してください。

スポーツ教室参加申込書

【教室名】	教室	申込日	年	月	日
ふりがな	性別	年齢	学校名・(学年)		
参加者氏名	男・女	歳	学校(年)		
保護者氏名	【電話番号】※日中連絡のとれる番号				
※親子教室の場合	—				
住所	—				
備考	無・有(※レンタル希望等【ヨガマット・ラケット等】)				
	【				

ホームページよりダウンロードしてご利用ください。

※電話での受付はできませんので、
ご注意ください。



スポーツ教室年間予定



教室の日程は、変更になる場合もございます。
年間予定に掲載されていない教室も開催する場合がございますので、
福島市スポーツ振興公社のホームページやLINE・市政だよりでご確認ください。

大人向けスポーツ教室

ヨガ 全6回

日 程：5/22(木)・29(木)・6/5(木)・12(木)・19(木)・26(木)
時 間：19:00～20:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：4,000円
講 師：ヨーガ療法士 今野真理子先生
受付期間：4/21(月)～23(水)

ゆがみ改善ストレッチ 全8回

日 程：9/2(火)・9(火)・16(火)・30(火)・10/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：5,000円
講 師：健康運動指導士 佐藤雪絵先生
受付期間：8/4(月)～6(水)

卓球 全6回

日 程：9/30(火)・10/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)・11/4(火)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：40名 受講料：4,000円
講 師：福島市卓球協会
受付期間：8/25(月)～27(水)

ふれあい体験乗馬 全1回(予定)

日 程：10月予定
時 間：9:00～11:30
場 所：JRA 福島競馬場 対 象：18歳～45歳
定 員：10名 受講料：1,000円
講 師：JRA 福島競馬場職員
受付期間：未定

ピラティス 全8回

日 程：11/4(火)・11(火)・18(火)・25(火)・12/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：5,000円
講 師：健康運動指導士 佐藤雪絵先生
受付期間：10/6(月)～8(水)

アクティブエアロ 全8回

日 程：1/13(火)・20(火)・27(火)・2/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・3/3(火)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：5,000円
講 師：健康運動指導士 佐藤雪絵先生
受付期間：12/8(月)～10(水)

ボクシングエクササイズ 全8回

日 程：9/2(火)・9(火)・16(火)・30(火)・10/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)
時 間：19:00～20:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：5,000円
講 師：野宮フィットネスボクシング 松浦武暖先生
受付期間：8/4(月)～6(水)

ウェーブストレッチリング 全6回

日 程：9/11(木)・18(木)・25(木)・10/2(木)・9(木)・16(木)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：4,000円
講 師：YAGO メディカルフィットネスクラブ 三瓶好先生
受付期間：8/18(月)～20(水)

ほぐし効かせて整えるヨガ

日 程：10/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)・11/4(火)・11(火)
時 間：19:00～20:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：4,000円
講 師：ヨガインストラクター 深谷恵先生
受付期間：9/8(月)～10(水)

バドミントン 全6回

日 程：11/4(火)・7(金)・11(火)・14(金)・18(火)・21(金)
時 間：19:00～20:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：4,000円
講 師：福島市バドミントン協会
受付期間：10/6(月)～8(水)

大人のキャック教室 全1回

日 程：11月予定
時 間：9:30～11:30
場 所：未定 対 象：18歳以上
定 員：15名 受講料：6,000円
講 師：未定
受付期間：未定



リンパマッサージエクササイズ 全4回

日 程：1/22(木)・29(木)・2/5(木)・12(木)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：18歳以上
定 員：30名 受講料：3,000円
講 師：YAGO メディカルフィットネスクラブ 三瓶好先生
受付期間：12/22(月)～24(水)

子ども向けスポーツ教室

幼児体操 全4回

日 程：5/29(木)・6/19(木)・7/10(木)・17(木)
時 間：15:15～16:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：5・6歳の園児
定 員：15名 受講料：3,000円
講 師：YAGO メディカルフィットネスクラブ指導員
受付期間：4/21(月)～23(水)

ジュニア水泳Ⅰ 全5回

日 程：7/28(月)・29(火)・30(水)・31(木)・8/1(金)
時 間：10:00～11:30
場 所：福島市中央市民プール 対 象：小学1～3年生・小学4～6年生
定 員：小学1～3年生30名・小学4～6年生10名 受講料：3,500円
講 師：県北水泳連盟
受付期間：6/23(月)～25(水)

夏休みダンス教室 全4回

日 程：7/31(木)・8/1(金)・4(月)・5(火)
時 間：14:00～15:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：小学4～6年生
定 員：15名 受講料：3,000円
講 師：(公財)福島市スポーツ振興公社職員
受付期間：6/30(月)～7/2(水)

ジュニアダンス教室 全6回

日 程：10/3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・11/7(金)・14(金)
時 間：16:30～17:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：小学1～3年生
定 員：15名 受講料：4,000円
講 師：波恵ダンス
受付期間：9/1(月)～3(水)

ドッジボール 全6回

日 程：7/4(金)・8(火)・18(金)・29(火)・8/1(金)・5(火)
時 間：18:00～19:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：小学3～5年生
定 員：30名 受講料：4,000円
講 師：福島市ドッジボール協会
受付期間：6/2(月)～4(水)

夏休みジュニアテニス 全4回

日 程：7/29(火)・30(水)・31(木)・8/1(金)
時 間：10:00～11:30
場 所：NCV ふくしまアリーナ 対 象：小学1～6年生
定 員：30名 受講料：3,000円
講 師：福島市テニス協会
受付期間：6/23(月)～25(水)

ジュニア水泳Ⅱ 全5回

日 程：8/4(月)・5(火)・6(水)・7(木)・8(金)
時 間：10:00～11:30
場 所：福島市中央市民プール 対 象：小学1～3年生・小学4～6年生
定 員：小学1～3年生30名・小学4～6年生10名 受講料：3,500円
講 師：県北水泳連盟
受付期間：7/7(月)～9(水)

ふれあい体験乗馬 全1回(予定)

日 程：10月予定
時 間：9:00～11:30
場 所：JRA 福島競馬場 対 象：小学5年生～高校生
定 員：10名 受講料：1,000円
講 師：JRA 福島競馬場職員
受付期間：未定

