

# スポーツふくしま

2026春 vol.106

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。

編集・発行



X(旧Twitter)  
@fuku\_sportspc



公益財団法人福島市スポーツ振興公社 総務企画課 事業企画係  
〒960-8021 福島市霞町4番45号 NCVふくしまアリーナ内 TEL 024-503-0457



Instagram  
FUKUSHIMASPORTSPC



LINE  
@912cbkrc



ホームページ  
https://www.sportspc.jp



あなたの“やってみたい”がきっと見つかる  
今日の一步が未来の元気に!

## 令和8年度 スポーツ教室参加者大募集!

### 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**ホームページ**にてお申し込みください。下記QRコードをご活用ください。



一般対象



ジュニア対象



シニア対象



ファミリー対象



各施設開催

(十六沼公園・誠電社WINDYスタジアム・NCVふくしまパークゴルフ場開催)

2

参加申込書に必要事項を記入のうえ、**FAX**(024-535-4107)、または**ご来館**(NCVふくしまアリーナ(福島市霞町4-45)のみ)にてお申し込みください。

参加申込書は、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。

3

おすすめ!

LINEのお友達登録をしていただくと教室案内が届き、そちらからお申し込みできます。

お友達登録はこちら



@912cbkrc

### 受講料納入方法

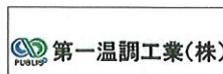
受講者に決定した方には申込期間終了後、約2週間以内に払込票が届きます。**定員を超えた場合は申込期間終了後に抽選となる場合があります。**抽選になった場合、**当選の発表は払込票の発送をもってかえさせていただきます。**

払込票記載のお支払い期限までにお近くのコンビニ・郵便局にて受講料のお支払いをお願いします。

※スポーツ施設でのお支払いはできませんのでご注意ください。

※恐れ入りますが、お客様の都合によるキャンセルにつきましては、返金の対応はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

### 公益財団法人福島市スポーツ振興公社 賛助会員様



賛助会費は、当公社独自のスポーツ振興事業に活用させていただいております。賛助会員募集中です。賛助会についてはこちらをご覧ください。➡



# スポーツ教室年間予定

教室の日程は変更になる場合がございます。この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。

## 一般対象教室

18歳以上の方対象 NCVふくしまアリーナ開催

受講料:全8回教室5,000円・全6回教室4,000円・全4回教室3,000円

### 呼吸からはじめる健康ヨガ 全6回

日程 5/21(木),28(木)  
6/4(木),11(木),18(木),25(木)  
時間 19:00~20:30 定員 30名  
講師 ヨーガ療法士 今野真理子先生  
受付期間 4/20(月)~22(水)

### Body Maintenance Workout I 全4回

日程 7/2(木),9(木),16(木),30(木)  
時間 19:00~20:15 定員 20名  
講師 ダンススタジオD's 藤原亜希子先生  
受付期間 6/1(月)~3(水)

※柔軟・有酸素運動・筋トレ・ヨガ等をおりませたプログラムで身体を整える

### ゆがみ改善ストレッチ 全8回

日程 8/25(火)・9/1(火),8(火),15(火),  
29(火)・10/6(火),13(火),20(火)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 健康運動指導士 佐藤雪絵先生  
受付期間 7/21(火)~23(木)

### 骨盤調整ヨガ® 全6回

日程 9/1(火),8(火),15(火),29(火)  
10/6(火),13(火)  
時間 19:00~20:30 定員 30名  
講師 ヨガインストラクター 深谷恵先生  
受付期間 7/27(月)~29(水)

### ボクシングエクササイズ 全6回

日程 9/1(火),8(火),15(火),29(火)  
10/6(火),13(火)  
時間 19:00~20:30 定員 30名  
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 7/27(月)~29(水)

### ウェーブストレッチリング 全6回

日程 9/3(木),10(木),17(木),24(木)  
10/1(木),8(木)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
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 8/3(月)~5(水)

### フットボールでリフレッシュ 全3回

日程 9/2(水),16(水),30(水)  
時間 19:00~20:30 定員 20名  
受講料 2,500円  
講師 元プロサッカー選手 萬代宏樹先生  
受付期間 8/3(月)~5(水)

### ふれあい体験乗馬 全1回

日程 10月予定  
時間 9:00~11:30 定員 10名  
受講料 1,000円 場所 福島競馬場  
講師 JRA福島競馬場職員  
受付期間 調整中

### バドミントン 全6回

日程 10/16(金),20(火),23(金),27(火),  
30(金)・11/6(金)  
時間 19:00~20:30 定員 30名  
講師 福島市バドミントン協会  
受付期間 9/14(月)~16(水)

### ピラティス 全8回

日程 10/27(火)・11/10(火),17(火),24(火)  
12/1(火),8(火),15(火),22(火)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 健康運動指導士 佐藤雪絵先生  
受付期間 9/28(月)~30(水)

### Body Maintenance Workout II 全4回

日程 11/12(木),19(木),26(木)・12/3(木)  
時間 19:00~20:15 定員 20名  
講師 ダンススタジオD's 藤原亜希子先生  
受付期間 10/19(月)~21(水)

※柔軟・有酸素運動・筋トレ・ヨガ等をおりませたプログラムで身体を整える

### アクティブエアロ 全8回

日程 R9.1/12(火),19(火),26(火)  
2/2(火),9(火),16(火)・3/2(火),9(火)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 健康運動指導士 佐藤雪絵先生  
受付期間 12/7(月)~9(水)

### 大人のパフォーマンス向上 トレーニングLABO 全4回

日程 R9.1/18(月),25(月)・2/1(月),2/8(月)  
時間 19:30~20:45 定員 20名  
講師 インストラクター 古谷園子先生  
受付期間 12/14(月)~16(水)

※すでにスポーツに取り組んでいる方のパフォーマンス向上を目指す

### リンパマッサージエクササイズ 全4回

日程 R9.1/14(木),21(木),28(木)・2/4(木)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
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 12/7(月)~9(水)



## シニア対象教室

60歳以上の方対象 NCVふくしまアリーナ開催

受講料:全8回教室5,000円・全6回教室4,000円・全4回教室3,000円

### シニアポッチャ 全8回

日程 5/22(金),25(月),29(金)  
6/1(月),5(金),8(月),15(月),19(金)  
時間 10:00~11:30 定員 18名  
講師 福島市市民ポッチャ協会 会長  
山田達男先生  
受付期間 4/20(月)~22(水)

### 健康リフレッシュ 全6回

日程 5/28(木)・6/4(木),11(木),18(木),  
25(木)・7/2(木)  
時間 10:30~11:45 定員 20名  
講師 波恵ダンス 阿部優子先生  
受付期間 4/20(月)~22(水)  
※脳と身体エクササイズ

### ニコニコ体操 全4回

日程 6/23(火),30(火)・7/7(火),21(火)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 YAGOメディカルフィットネスクラブ  
インストラクター  
受付期間 5/25(月)~27(水)  
※転倒予防に効果的な筋力アップ

### マスターズアスリート 全4回

日程 8~9月予定  
時間 午前予定 定員 10名  
講師 調整中  
受付期間 調整中  
※ランニング・サイクリング等の基本技術や  
トレーニング方法の習得

### ソフトリフレッシュ 全4回

日程 11/5(木),12(木),19(木),26(木)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
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 10/5(月)~7(水)  
※ウェーブストレッチリング等を使った体操

### フレイル予防ピンピンいきいき教室 全4回

日程 11/10(火),17(火),24(火)・12/8(火)  
時間 10:00~11:15 定員 20名  
講師 インストラクター 古谷園子先生  
受付期間 10/13(火)~15(木)  
※有酸素運動や筋トレ等でフレイル予防のための  
身体機能の維持・向上を目指す



### シニア卓球 全6回

日程 11/10(火),17(火),24(火)  
12/1(火),8(火),15(火)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 福島市卓球協会  
受付期間 10/13(火)~15(木)

### 体操で健康づくり 全6回

日程 R9.1/18(月),25(月)  
2/1(月),8(月),15(月),22(月)  
時間 10:00~11:30 定員 30名  
講師 ラジオ体操1級指導士 荒川保子先生  
受付期間 12/14(月)~16(水)  
※健康維持のための簡単な体操