

大人のビタミンプログラム

運動強度 高い★★★★ やや高い★★★ 普通★★ 低い★

運動は心と体の栄養!! ご自分の体力に合ったメニューにご参加ください。

時…曜日・時間 回…回数 所…会場 定…定員 指…指導者

※参加にはクラブ員登録が必要です。

※開始日事前のお申込みが必要です。

※人数によっては開催を見合わせる場合があります。

※通年でのお申し込みは可能ですがキャンセルされる場合受講料の返金はありません。



No	教室名	内 容	期 間	
21	スマイル体操 ★	頭と体の体操で「フレイル」を予防しましょう!!椅子を使った体操がメインなので足腰に不安がある方も安心してご参加いただけます。 時 毎週月曜日 14:00~14:45 回 各期10回 所 福野体育館研修室 定 20名 指 ダンベル体操指導員 高橋 理菜	①4/7~6/16 ②6/30~9/22 ③9/29~12/22 ④1/5~3/23 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
22	火曜吹き矢 ★	気軽に健康づくり、お仲間づくりができ、誰でも気軽に楽しめます!! 時 毎週火曜日 10:00~11:00 回 各期10回 所 福野体育館アリーナ 定 20名 指 日本スポーツ協会公認指導者 徳川 遵	①4/8~6/24 ②7/15~9/16 ③10/7~12/9 ④12/23~3/10 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
23	はつらつ体操 ★ NEW!	無理なく、楽しく、筋力アップを目指します!! 時 毎週火曜日 10:00~10:45 回 各期10回 所 福野体育館研修室 定 20名 指 日本スポーツ協会公認指導者 吉田 和正	①4/8~6/24 ②7/15~9/16 ③10/7~12/9 ④12/23~3/10 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
24	マシントレーニング ★	マシンを使って筋トレします。それぞれの負荷で行うので安心です!! 時 火曜日 14:00~14:45 回 各期10回 所 福野体育館エントランスホール 定 各10名 指 日本スポーツ協会公認指導者 徳川 遵	①4/8~6/24 ②7/15~9/16 ③10/7~12/9 ④12/23~3/10	
25	ゆる体操 ★	ゆるーいペースと優しい体操で無理なく健康づくりができます。 時 水曜日 13:30~14:15 回 各期10回 所 福野体育館研修室 定 10名 指 ダンベル体操指導員 高橋 理菜	①4/2~6/4 ②6/11~8/13 ③8/20~10/22 ④10/29~1/7 ④1/14~3/25 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
26	マシン&リズム体操 ★ NEW!	マシンを使って筋トレ、リズム体操で有酸素運動します。 時 金曜日 9:45~10:45 回 各期10回 所 福野体育館エントランスホール 定 各8名 指 ダンベル体操指導員 高橋 理菜	①4/11~6/13 ②7/4~9/19 ③10/10~12/12 ④1/9~3/13	

No	教室名	内 容	
27	筋活教室 ★★ 火 対 象 受講料	運動強度少し高めのアロやダンベルトレーニングです。 時 火曜日 10:00～11:00 回 各期15回 所 福野体育館アリーナ 定 40名 指 エアロビクスインストラクター 西村 紹史	期 間 ●①4/8～7/29 ●②8/12～11/25 ●③12/2～3/17 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)
28	水中筋トレ ★★ 木 対 象 受講料	ウォーキングや水中エクササイズで筋力アップを目指します。 時 木曜日 10:35～11:20 回 全8回 所 B&G海洋センタープール 定 30名 指 健康運動実践指導者 笹田 節子	期 間 ●7/3～8/28
29	ソフトエアロ ★★★ 木 対 象 受講料	エアロファンにお勧めです。わかりやすい指導だから動きやすい! 楽しく汗をかき、デトックス効果あり! 時 木曜日 20:10～21:00 回 各期10回 ⑥のみ5回 所 福野体育館リフレッシュスタジオ 定 30名 指 エアロビクスインストラクター 村上 由美子	期 間 ●①4/3～6/5 ●②6/12～8/21 ●③9/4～11/6 ●④11/13～1/15 ●⑤1/22～3/26
30	骨こつ体操教室 ★★ 金 対 象 受講料	エアロビクスと筋トレで心肺機能と骨密度を高めていきます。 時 金曜日 10:00～11:00 回 各期15回 所 福野体育館アリーナ 定 40名 指 エアロビクスインストラクター 西村 紹史	期 間 ●①4/4～7/11 ●②8/1～11/21 ●③11/28～3/13 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)
31	スロラン・スロトレ ★★ 金 対 象 受講料	筋トレと有酸素運動でアンチエイジング! 「継続は力なり」仲間と頑張りましょう!! 時 金曜日 13:30～14:30 回 各期10回 所 福野体育館アリーナ・ランニング走路 定 20名 指 健康運動実践指導者 笹田 節子 ※健康体操フリーチケットで参加可(8回3,000円)	期 間 ●①4/4～6/6 ●②6/13～8/29 ●③9/5～11/7 ●④11/14～1/23 ●⑤1/30～3/27 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)
32	椅子ヨガ ★ NEW! 月 対 象 受講料	椅子を使ったヨガなので、気軽にご参加いただけます。 時 月曜日 10:00～11:15 回 各期10回 所 福野体育館研修室 定 25名 指 ヨガ指導員 森 和世	期 間 ●①4/7～6/16 ●②6/30～9/22 ●③9/29～12/22 ●④1/5～3/23 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)
33	ボディコントロール ピラティス ★★ 火 対 象 受講料	体の芯から引き締めて歪みや体調不良を改善します。心身ともにリフレッシュします。 時 火曜日 20:00～20:50 回 各期8回 所 福野体育館研修室 定 20名 指 ピラティスインストラクター 村上 由美子	期 間 ●①4/8～6/10 ●②6/17～8/5 ●③8/19～10/14 ●④10/28～12/16 ●⑤12/23～2/17 ●⑥2/24～3/31 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)
34	整うヨーガ ★ 水 対 象 受講料	初めてさんもベテランさんもお気軽にご参加ください。 時 水曜日 19:30～20:30 回 各期8回 所 福野体育館研修室 定 25名 指 JAFA ADI 今井 貴子	期 間 ●①4/2～5/21 ●②6/4～7/23 ●③8/6～9/24 ●④10/1～11/19 ●⑤11/26～1/21 ●⑥1/28～3/25 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)



No	教室名	内 容	
35	さわやかヨーガ ★★	呼吸法で心と体を癒して体調を整えます。 期 間 ●①4/5～7/26 ●②8/2～11/15 ●③11/29～3/14 時 土曜日 9:30～10:45 回 各期12回 所 福野体育館研修室 定 25名 指 (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 堀川 ゆう子	
36	ランRUN ★★★★	マラソン大会を目指して体作りを行います。 期 間 ●①4/10～7/10 ●②7/17～10/23 ●③11/6～2/12 時 木曜日 19:30～20:30 回 各期14回 所 福野体育館ランニング走路 他 定 各8名 指 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 大村 貴則	
37	アクティブテニス ★★★	組立練習中心で行います。 期 間 ●月曜コース ①4/7～6/16 ②6/30～9/22 ③9/22～12/22 ④1/5～3/23 ●水曜コース ①4/2～6/4 ②6/11～8/13 ③8/20～10/22 ④10/29～1/7 ⑤1/14～3/25 時 月曜コース 9:00～10:00 水曜コース 9:00～10:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 福野体育館アリーナ 定 各クラス10名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
38	健康テニス ★★	基礎練習中心で行います。 仲間とテニスを楽しみたい方! 期 間 ●月曜コース ①4/7～6/16 ②6/30～9/22 ③9/29～12/22 ④1/5～3/23 ●水曜コース ①4/2～6/4 ②6/11～8/13 ③8/20～10/22 ④10/29～1/7 ⑤1/14～3/25 時 月曜コース 10:00～11:00 水曜コース 10:00～11:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 福野体育館アリーナ 定 各クラス12名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
39	ハワイアン・フラ ★	心も体も癒される習い事。 健康づくりに役立ちます。 期 間 ●①4/1～7/15 ●②8/5～11/18 ●③12/2～3/17 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円) 時 火曜日 19:30～20:30 回 各期12回 所 福野体育館リフレッシュスタジオ 定 20名 指 フラハラウケオラロア オ カレファブアケア 伊東 尋美	
40	社交ダンス (初・中級) ★★	初めての方大歓迎!! ダンスを気軽に 楽しめます。 期 間 ●①4/2～6/4 ●②7/2～9/3 ●③10/1～12/3 ●④1/7～3/18 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円) 時 水曜日 19:30～20:30 回 各期10回 所 福野体育館リフレッシュスタジオ 定 20名 指 JDSF-JBDF公認指導員 岩見 栄輝・悦子	
41	燃焼テニス ★★★★	テニスに必要な集中力と持久力を 高めます。 期 間 ●①4/4～6/6 ●②6/13～8/29 ●③9/5～11/7 ●④11/14～1/23 ●⑤1/30～3/27 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円) 時 金曜日 10:00～11:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 福野体育館アリーナ 定 各クラス12名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
42	やさしい太極拳 ★★ NEW!	初めての方大歓迎!!太極拳で健康づく り始めましょう。 期 間 ●①4/12～6/28 ※初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円) 時 土曜日 19:00～20:00 回 全9回 所 福野体育館リフレッシュスタジオ 定 20名 指 日本武術太極拳連盟公認指導員 畑田・浦野	

体を整える

本気で鍛える

シニアのための習い事

色々やりたい方、定期的に時間が取れない方におすすめ

楽しく汗をかいてリフレッシュしたい方に

No

教室名

内 容

43

30分体操
★

いつでも気軽に参加いただける体操です!!
30分で全身くまなく使います。足腰に自信のない方は椅子に座って行います。

対 象 どなたでも
受講料 1回100円
※(もしくは10回1000円のカード)
非クラブ員の方は1回500円
いずれも申し込み不要-当日お支払い
をお願いします。

時 水曜日 11:05~11:35
回 全49回
所 福野体育館エントランスホール
定 なし
指 健康運動実践指導者 笹田 節子

----- 期 間 -----
●初回 4/2
12/31・2/11はお休み
※事前申し込み不要

水
☀



No

教室名

内 容

44

健康体操フリーチケット
★~★★

予定に合わせていろいろチョイス。
定期的に時間の取れない方、いろいろやって
みたい方におすすめです。

対 象 シニア
受講料 1クール(8回分)
3,000円
(市民の体力づくり事業)

①スマイル体操★(月)14:00~14:45
②吹き矢★(火)10:00~11:00
③はつらつ体操★(火)9:30~10:15
④ゆる体操★(水)13:30~14:15
⑤スロラン・スロトレ★★(金)13:30~14:30

----- 期 間 -----
●それぞれの教室の日程は
「教室日程表」をご確認ください。

月火水金
☀



No

教室名

内 容

45

フレックステニス
★~★★★★

初めての方、久しぶりの方、定期的に時間の取れない方にお勧めです。楽しく汗をかきましょう。

対 象 どなたでも
受講料 1クール(10回)
3,000円
※初めて参加の方は事前にご相談ください
(市民の体力づくり事業)

時 初めてコース★(水曜日13:00~13:30)
エンジョイコース★★(水曜日13:30~14:30)
ハッスルコース★★★★(木曜日 9:30~10:30)
アクティブコース★★★★(土曜日 時間不定期毎月ご案内)

所 福野体育館サブアリーナ
定 毎回12名程度
指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子

----- 期 間 -----
●4/2
※通年(休館日はお休み)

水木土
☀



No

教室名

内 容

46

みんなで筋肉体操
★~★★★

有酸素運動と筋トレを少人数で行うトレーニング教室です。

対 象 どなたでも
受講料 1クール(8回分)
3,000円

時 月曜日 9:00~10:00
木曜日 13:30~14:30
所 福野体育館スポーツ相談室
定 各8名
指 健康運動実践指導者 大村 貴則

----- 期 間 -----
●初回...4/3
※通年(祝祭日はお休み)
※毎月予定表でご案内します。

月木
☀



No

教室名

内 容

47

フィットネス
フリーチケット
★~★★★★

予定に合わせていろいろチョイス。
いろいろやってみたい方、定期的に時間の
取れない方でもご参加いただけます。

対 象 どなたでも
受講料 1クール(8回分)
5,000円
(市民の体力づくり事業)

②ソフトエアロ★★★★(木)20:10~21:00
③椅子ヨガ★(月)10:00~11:15
③ボディコントロールピラティス★★(火)20:00~20:50
④整うヨガ★(水)19:30~20:30

----- 期 間 -----
●それぞれの教室の日程は
「教室日程表」をご確認ください。

月水金
☀



No

教室名

内 容

48

お外でウォーク
★★

バスでウォーキングに出かけます。

対 象 どなたでも
定員25名
参加費 申し込み時
指 ふくのスポーツクラブ
スタッフが引率します。

火
☀

日 程	行 先	受付開始日と時間	※申し込みは毎回先着順です。クラブ事務局窓口にて参加費を添えお申込みください。 ※参加費はいずれも4,000円です。 ※いずれも出発は9時です。 ※3日前からキャンセル料100%がかかります。
7/22(火)	金沢市(街中散歩)	6/24(火)9時	
9/16(火)	金沢市(見晴らしの丘散歩)	8/19(火)9時	
11/4(火)	富山市(運動公園散歩)	10/7(火)9時	

No

教室名

内 容

49

らくらく山歩き
★★

初めての方におすすめ! 低山登山なので安心してご参加ください。

対 象 どなたでも
定員25名
参加費 申し込み時
指 福野山岳会 大家 善一

金
☀

日 程	行 先	受付開始日と時間	※申し込みは毎回先着順です。クラブ事務局窓口にて参加費を添えお申込みください。 ※参加費はいずれも3,000円です。 ※いずれも出発は9時です。 ※3日前からキャンセル料100%がかかります。
5/23(金)	袴腰(南砺市) 1,163m	4/25(金)9時	
6/27(金)	鹿熊峠(南砺市) 300m	5/30(金)9時	
9/19(金)	順尾山(南砺市) 883m	8/22(金)9時	
10/24(金)	奥医王山(南砺市) 939m	9/26(金)9時	

No

教室名

内 容

50

かがやき元気倶楽部
★~★★★

10:00~10:20 準備体操 10:20~11:30 卓球・ビーチボール・カローリング・フレッシュテニス・吹き矢

10:35~11:15 トランポウォーク・筋トレ ※楽しい行事もあります。

対 象 どなたでも
参加費 年間2,500円
(地域支援事業)

時 木曜日 10:00~11:30 回 全50回 所 福野体育館アリーナ 定 なし
指 健康運動実践指導者 笹田 節子/日本スポーツ協会公認指導者 井上 太貴

●初回...4/4 ※通年通して開催しています。8/14、1/1はお休みです。
※随時体験可能です。(クラブ員300円 非クラブ員500円)

木
☀

