いい汗
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和6年度
2024.4
▼
2025.3

UTSUNOMIYA CITY　SPORTS LESSON & EVENT INFORMATION

スポーツ教室 イベント案内

Utsunomiya City　Sports promotion foundation

公益財団法人
宇都宮市スポーツ振興財団

キーワード検索『宇都宮スポーツナビ』でサイトへGO!!

お問い合わせ
TEL.663-1611(代)
〒321-0954
宇都宮市元今泉5丁目6番18号
ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)
土・日・祝日を除く▶9:00～17:00

財団公式SNSもフォローしてね!!

Instagram　(旧ツイッター)

親子deリズムあそび

音楽にあわせて親子で楽しく動きます。こどものリズム感覚をのばし親子のコミュニケーションを深めます。

講師　鈴木美恵子　対象　令和６年度以内に２歳以上になる未就学児とその親

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
4/5・12・19・26　5/24・31	10:00～10:50	金	市体育館	30（15組）	3,000円	3/5(9:00～)
6/7・14・21　7/5・12・19・26					3,500円	5/5(9:00～)
8/2・9・23・30　9/6・13・27					3,500円	7/5(9:00～)
10/4・11・18・25　11/1・8・22・29					4,000円	9/5(9:00～)
12/6・13・20・27　1/10・17・24・31					4,000円	11/5(9:00～)
2/7・14・21・28　3/14・21・28					3,500円	1/5(9:00～)

キッズリズムダンス

みんなで楽しく踊って
リズム感や表現力を育みましょう♪

講師　野村有里恵・桂　美穂　対象　年中・年長

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	9/3・10・17・24・10/1	15:40～16:30	火	市体育館	25	2,500円	8/5(9:00～)
第２回	1/7・14・21・28・2/4	15:40～16:30	火	市体育館	25	2,500円	12/5(9:00～)

キッズ体操

とび箱・マット・鉄棒逆上がりを中心とした
メニューを体験してみよう。

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　年中・年長

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	7/22・29・8/5	15:40～16:30	月	市体育館	30	1,500円	6/5(9:00～)
第２回	12/9・16・23	15:40～16:30	月	市体育館	30	1,500円	11/5(9:00～)

速くなろう！かけっこ塾

正しいフォームやスタートの仕方を
身につけて、かっこよく走ろう！

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	4/22・25・5/2	17:45～18:45	月･木･木	市体育館	50	1,500円	3/5(9:00～)
第２回	5/24・31・6/7	17:45～18:45	金	河内体育館	50	1,500円	4/5(9:00～)
第３回	7/3・10・17	17:45～18:45	水	清原体育館	50	1,500円	6/5(9:00～)
第４回	9/2・5・9	17:45～18:45	月･木･月	市体育館	50	1,500円	8/5(9:00～)

ジュニアヒップホップダンス

リズムレッスンを中心に
楽しくダンス！

講師　桂　美穂・瓦井久美子　対象　小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	9/3・10・17・24・10/1	17:45～18:35	火	市体育館	25	2,500円	8/5(9:00～)
第２回	1/7・14・21・28・2/4	17:45～18:35	火	市体育館	25	2,500円	12/5(9:00～)

ジュニアチアダンス with ブレクシー

宇都宮ブレックスチアリーダーと
一緒にチアダンスに挑戦！

講師　ブレクシー　対象　小学生

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
5/28・6/4・11・18・25	17:45～18:35	火	市体育館	20	2,500円	4/5(9:00～)

ジュニアチアダンス with SCチアーズ

栃木 SC チアリーダーと一緒に
チアダンスに挑戦！

講師　SCチアーズ　対象　小学生

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
11/7・14・21・28・12/5	17:45～18:35	木	市体育館	20	2,500円	10/5(9:00～)

夏休みチャレンジ！ ジュニア運動能力アップ

様々な運動をとおして
運動能力・体力アップ！

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　小学生

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
8/7・9・21	17:45～18:45	水･金･水	市体育館	50	1,500円	7/5(9:00～)

ジュニア逆上がり

逆上がりが苦手でも、
楽しく一緒にコツを掴もう！

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	6/17・20・24	17:45～18:45	月･木･月	市体育館	30	1,500円	5/5(9:00～)
第２回	2/3・10・17	17:45～18:45	月	市体育館	30	1,500円	1/5(9:00～)

ジュニア体操（とび箱・マット）

とび箱、マットを中心としたメニューで
こどもたちの体力向上につながります。

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第１回	7/1・4・8	17:45～18:45	月･木･月	市体育館	30	1,500円	6/5(9:00～)
第２回	3/3・10・17	17:45～18:45	月	市体育館	30	1,500円	2/5(9:00～)

ジュニアスポーツ

短期型

ジュニアテニス

初心者大歓迎！ラケットのにぎり方や、ボール慣れから始めます。
※貸しラケットあり　※天候により日程変更あり

講師　宇都宮テニス協会　対象　小学4～6年生

日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
10/3・7・10・17・21・24 （予備日 10/28・31・11/7）	18:00～19:00	月・木	清原テニスコート	30	3,000円	9/5(9:00～)

ジュニアバドミントン

初めてでも安心！ラケットのにぎり方、
シャトル慣れから始めます。※貸ラケットあり

講師　宇都宮市バドミントン協会　対象　小学4～6年生

日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
2/28・3/4・7・11・14・18	17:45～18:45	火・金	明保野体育館	30	3,000円	1/5(9:00～)

ジュニア卓球

初心者大歓迎！ラケットのにぎり方や、
ボール慣れから始めます。※貸ラケットあり

講師　宇都宮市卓球協会　対象　小学4～6年生

日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
12/6・10・13・17・20・24	17:45～18:45	火・金	市体育館	20	3,000円	11/5(9:00～)

New ジュニアバレーボール

栃木県プロバレーボールチーム、レーヴィス栃木の現役選手
から直接指導を受け、バレーボールを体験してみよう！

講師　レーヴィス栃木　対象　小学3～6年生

日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
5/15・22・29・6/5・12・19	17:45～18:45	水	市体育館	30	3,000円	4/5(9:00～)

New 親子かけっこ教室

親子でのコミュニケーションを深め、正しいフォームや
速くなるための練習方法などを身につけよう！

講師　市スポーツ振興財団職員　対象　小学生の親子

日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
7/20	10:00～11:00	土	清原体育館	60(30組)	1,000円	6/5(9:00～)

フィットネス

短期型

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ
理想のBODYを手に入れるチャンス！

講師　鈴木玲子　対象　16歳以上

	日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
第1回	8/27・9/3・10・17・24	9:40～10:40	火	市体育館	30	3,000円	7/5(9:00～)
第2回	11/19・26・12/10・17・24	9:40～10:40	火	市体育館	30	3,000円	10/5(9:00～)

ピラティス

ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ、ストレッチを中心に
インナーマッスルを鍛えボディラインや姿勢を整えましょう！

講師　akemi　第1・4回
明菜　第2・3回

対象　16歳以上

	日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
第1回	4/12・19・26・5/10・17	10:00～11:00	金	河内体育館	30	2,500円	3/5(9:00～)
第2回	6/4・11・18・25・7/2	9:40～10:40	火	市体育館	40	3,000円	5/5(9:00～)
第3回	10/1・8・15・22・29	9:40～10:40	火	市体育館	40	3,000円	9/5(9:00～)
第4回	2/18・25・3/4・11・18	9:40～10:40	火	市体育館	40	3,000円	1/5(9:00～)

ヨガ

ヨガの呼吸法と基本エクササイズ、ストレッチ＋リラックスで
心と体のバランスを整えましょう！

講師　国際ヨガ協会　対象　16歳以上

	日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
第1回	5/16・23・30・6/6・13	9:40～10:40	木	市体育館	40	3,000円	4/5(9:00～)
第2回	5/22・29・6/5・12・19	10:00～11:00	水	河内体育館	30	2,500円	4/5(9:00～)
第3回	9/5・12・26・10/3・10	9:40～10:40	木	市体育館	40	3,000円	8/5(9:00～)
第4回	11/28・12/5・12・19・26	9:40～10:40	木	市体育館	40	3,000円	10/5(9:00～)

ペルビック（骨盤）コンディショニング

ポールを使って身体の歪みを
セルフトレーニングで解消しましょう！

講師　Ａｉ　第1・2・4・6回
明菜　第3・5回

対象　16歳以上

	日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料	申込開始
第1回	4/11・18・25・5/2・9	9:40～10:40	木	市体育館	45	3,000円	3/5(9:00～)
第2回	6/20・27・7/4・11・18	9:40～10:40	木	市体育館	45	3,000円	5/5(9:00～)
第3回	7/5・12・19・26・8/2	19:30～20:30	金	市体育館	45	3,000円	6/5(9:00～)
第4回	10/17・24・31・11/7・14	9:40～10:40	木	市体育館	45	3,000円	9/5(9:00～)
第5回	11/21・28・12/5・12・19	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	10/5(9:00～)
第6回	1/16・23・30・2/6・13	9:40～10:40	木	市体育館	45	3,000円	12/5(9:00～)

フィットネス

短期型

ポルドブラ

バレエのように美しくエレガントにバランスのとれた動きで
姿勢改善や筋力、柔軟性が高められます！

講師 KATSUE　対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
5/27・6/3・10・17・24	9:40～10:40	月	市体育館	30	3,000円	4/5(9:00～)

ボディメイク・ヨガ

運動強度を高めたヨガです！
カラダを引き締め、理想のBODYに！

講師 佐藤愛子　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	4/16・23・30・5/7・14	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	3/5(9:00～)
第2回	8/20・27・9/3・10・17	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	7/5(9:00～)
第3回	11/19・26・12/3・10・17	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	10/5(9:00～)

ボディメイク・ピラティス

運動強度を高めたピラティスです！
カラダを引き締め、理想のBODYに！

講師 HARU　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	6/4・11・18・25・7/2	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	5/5(9:00～)
第2回	10/1・8・15・22・29	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	9/5(9:00～)
第3回	2/18・25・3/4・11・18	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	1/5(9:00～)

ズンバゴールド

運動やダンスに慣れていない初心者やシニアの方でも気軽に行える
やさしいズンバ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！

講師 影山靖代　対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
7/1・8・22・29・8/5	9:40～10:40	月	市体育館	20	3,000円	6/5(9:00～)

K-POPダンス

1曲完成型、K-POPアーティストになった気分で激しい
振り付けにも挑戦してみよう！ダイエットにも効果的です！

講師 MIHO　対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
7/22・29・8/5・19・26	19:15～20:15	月	市体育館	20	3,000円	6/5(9:00～)

筋膜リリース&セルフマッサージ

筋膜を解きほぐす運動とマッサージで、
身体をスムーズに動かしましょう！

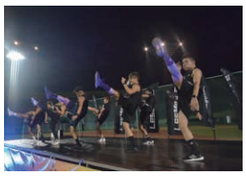
講師 akemi　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	4/18・25・5/2・9・16	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	3/5(9:00～)
第2回	8/22・29・9/5・12・26	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	7/5(9:00～)
第3回	1/16・23・30・2/6・13	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	12/5(9:00～)

New Les Mills BODYCOMBAT™

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な
格闘技の動きを取り入れたワークアウト。

講師 SATOSHI　対象 16歳以上



	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	6/6・13・20・27・7/4・11・18・25	19:30～20:30	木	市体育館	40	4,000円	5/5(9:00～)
第2回	10/4・11・18・25・11/1・8・22・29	19:30～20:30	金	市体育館	40	4,000円	9/5(9:00～)

New ラテンエアロビクス

ラテンの音楽と動きを取り入れたダンスフィットネス。
脂肪燃焼&ストレス解消したい方はおすすめです!

講師 MASAMI　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	8/23・30・9/6・13・20	19:30～20:30	金	明保野体育館	20	3,000円	7/5(9:00～)
第2回	1/10・17・24・31・2/7	19:30～20:30	金	明保野体育館	20	3,000円	12/5(9:00～)

New モーニングヨガ

朝ヨガで自律神経を整え
一日のパフォーマンスアップにつなげましょう。

講師 国際ヨガ協会　対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
5/18・25・6/1	8:00～8:50	土	市体育館	20	1,800円	4/5(9:00～)

フィットネス

開催前月の5日9:00より事前申し込み可能です。

通年型

エアロビクス

有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 鈴木玲子（4・5・3月） 浜島直美（7・8・9・2月） 並木裕子（6・1月） AI（10・11・12月）

対象 16歳以上

日程（※青字は市体副競技場）	時間	曜日	会場	参加料
4/2・9・16・23・30　5/7・14・21・28　6/4・11・18・25　7/2・9・16・23・30 8/6・20・27　9/3・10・17・24　10/1・8・15・22・29　11/5・12・19・26 12/3・10・17・24　1/7・14・21・28　2/4・18・25　3/4・11・25	10:00～11:00	火	市体育館（主競技場）	600円（1回）

明保野エアロビクス

有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 AI（8・9・12・3月） 佐藤愛子（10・11・1・2月）

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
8/1・8・22・29　9/5・12・19・26　10/3・10・17・24・31　11/7・14・21・28 12/5・12・19・26　1/9・16・23・30　2/6・13・20・27　3/6・13・27	9:40～10:40	木	明保野体育館（プレイルーム）	600円（1回）

※明保野のみ先着25名定員

雀宮エアロビクス

有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 中村道子

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/5・12・19・26　5/10・17・24・31　6/7・14・21・28　7/12・19・26 8/2・9・23・30　9/6・13・27　10/4・11・18・25　11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27　1/10・17・24・31　2/7・14・21・28　3/7・14・21・28	11:00～12:00	金	雀宮体育館（多目的室）	600円（1回）

清原エアロビクス

有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 落合加代子（4・5・6・10・11・2・3月） 鳴井まどか（7・8・9・12・1月）

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/4・11・18・25　5/2・9・16・23・30　6/6・13・20・27　7/4・11・18・25 8/1・8・22・29　9/5・12・19・26　10/3・10・17・24・31　11/7・21・28 12/5・12・19・26　1/9・16・23・30　2/6・13・20・27　3/6・13・27	11:00～12:00	木	清原体育館（副競技場）	600円（1回）

河内エアロビクス

有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 浜島直美

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/2・9・16・23　5/14・21・28　6/4・11・18・25	10:00～11:00	火	河内体育館（格技場）	500円（1回）

エンジョイトレーニング

初めての方でも「楽しく・わかりやすく」様々な有酸素運動や筋力アップ運動を行います！
※ヨガマット（無ければ大判のタオル）を持参ください。

講師 市スポーツ振興財団職員

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/4・11・18・25　5/9・16・23・30　6/6・13・20・27　7/4・11・18・25 8/1・8・22・29　9/5・12・19・26　10/3・10・17・24・31　11/7・21・28 12/5・12・19・26　1/16・23・30　2/6・13・20・27　3/6・13・27	13:30～15:00	木	市体育館（副競技場）	500円（1回）

ズンバ

世界をリードするダンスフィットネス！
音楽が織りなすZUMBAのパワーと効果を感じてみてください！

講師 影山靖代

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/5・12・19・26　5/24　6/7・14　7/5・12・19・26 8/2・9　9/13・27　10/4・11・18・25　11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27　1/10・17・24・31　2/7・14・21・28　3/7・14・21・28	13:30～14:30	金	市体育館（副競技場）	600円（1回）

清原ズンバ

世界をリードするダンスフィットネス！
音楽が織りなすZUMBAのパワーと効果を感じてみてください！

講師 前田明江

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/3・10・17・24　5/1・8・15・22・29　6/5・12・19・26　7/3・10・17・24・31 8/7・21・28　9/4・11・18・25　10/2・9・16・23・30　11/6・13・20・27 12/4・11・18・25　1/8・15・22・29　2/5・12・19・26　3/5・12・19・26	11:00～12:00	水	清原体育館（副競技場）	600円（1回）

New ZUMBA®

世界中の様々なジャンルのリズムやステップが楽しめるダンスフィットネス！ ZUMBAのパワーと効果を感じてみてください！

講師 Yuuka

対象 16歳以上

日程（※青字は市体副競技場）	時間	曜日	会場	参加料
4/2・9・16・23・30　5/7・14・21・28　6/4・11・18・25　7/2・9・16・23・30 8/6・20・27　9/3・10・17・24　10/1・8・15・22・29　11/5・12・19・26 12/3・10・17・24　1/7・14・21・28　2/4・18・25　3/4・11・18・25	19:30～20:30	火	市体育館（主競技場）	600円（1回）

ソフトスポーツ

通年型

いきいきスポーツ倶楽部

ストレッチやウォーキング運動で楽しく汗を流して、健康づくり！

講師 市スポーツ振興財団職員

対象 16歳以上

日程（※青字は市体副競技場）	時間	曜日	会場	参加料
4/2・9・16・23・30　5/7・14・21・28　6/4・11・18・25　7/2・9・16・23・30 8/6・20・27　9/3・10・17・24　10/1・8・15・22・29　11/5・12・19・26 12/3・10・17・24　1/7・14・21・28　2/4・18・25　3/4・11・25	13:30～15:00	火	市体育館（主競技場）	500円（1回）

ソフトスポーツ

短期型

ソフトピラティス

運動強度軽めのピラティスです。
無理なく健康づくり！

講師 akemi　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	10/2・9・16・23・30	9:40～10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	9/5(9:00～)
第2回	2/19・26・3/5・12・19	9:40～10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	1/5(9:00～)

ソフトバレトン

運動強度軽めのバレトンです。
無理なく健康づくり！

講師 月井恭子　対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
11/6・13・20・27・12/4	9:40～10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	10/5(9:00～)

ソフトヨガ

運動強度軽めのヨガです。
無理なく健康づくり！

講師 国際ヨガ協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	8/21・28・9/4・11・18	9:40～10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	7/5(9:00～)
第2回	1/8・15・22・29・2/5	9:40～10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	12/5(9:00～)

競技系スポーツ

短期型

ビギナーズテニス

初心者向けのテニス教室。ラケットの握り方から基礎を丁寧に教えます！
※貸しラケットあり　※天候により日程変更あり

講師 宇都宮テニス協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	5/9・13・16・20・23・27 (予備日 5/30・6/3・6)	11:00～12:30	月・木	清原テニスコート	20	3,900円	4/5(9:00～)
第2回	10/3・7・10・17・21・24 (予備日 10/28・31・11/7)	19:30～21:00	月・木	清原テニスコート	20	3,900円	9/5(9:00～)

New スキルアップテニス

中級者以上向けのテニス教室。個人のスキルアップを目指しましょう！
※天候により日程変更あり

講師 宇都宮テニス協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	5/8・15・22・29・6/5・12 (予備日 6/19・26・7/3)	19:30～21:00	水	清原テニスコート	40	3,900円	4/5(9:00～)
第2回	10/2・9・16・23・30・11/6 (予備日 11/13・20・27)	11:00～12:30	水	清原テニスコート	40	3,900円	9/5(9:00～)

New ビギナーズバドミントン

初心者大歓迎。ラケットの握り方から基礎の動きを丁寧に教えます！　※貸ラケットあり

講師 宇都宮市バドミントン協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	6/4・11・18・25・7/2・9	19:15～20:45	火	市体育館	20	3,900円	5/5(9:00～)
第2回	2/28・3/4・7・11・14・18	19:15～20:45	火・金	明保野体育館	20	3,900円	1/5(9:00～)

New スキルアップバドミントン

中級者以上向けのバドミントン教室。個人のスキルアップを目指しましょう!

講師 宇都宮市バドミントン協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	6/4・11・18・25・7/2・9	19:15～20:45	火	市体育館	20	3,900円	5/5(9:00～)
第2回	2/28・3/4・7・11・14・18	19:15～20:45	火・金	明保野体育館	20	3,900円	1/5(9:00～)

卓球(硬式&ラージ)

これから卓球を始めたい方、久々にラケットを振りたい方、大歓迎!　※貸ラケットあり

講師 宇都宮市卓球協会　対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回	6/26・7/3・10・17・24・31	19:15～20:45	水	清原体育館	30	3,900円	5/5(9:00～)
第2回	12/6・10・13・17・20・24	19:15～20:45	火・金	市体育館	30	3,900円	11/5(9:00～)

みんなで・家族で楽しい１日にしよう

市民参加型ワンデイ事業

※日時・申し込み等詳しくはホームページでお知らせいたします。

清原球場 FITNESS FESTA（NIGHT YOGA）

非日常的な空間で、休日夜間にフィットネスイベント開催

6月8日（土）

会場 宇都宮清原球場

New Les Mills ARENA FESTIVAL

Les Millsがブレックスアリーナ宇都宮にCome back!年に1度のフィットネスイベントを今年も開催

9月14日（土）

会場 市体育館

New eスポーツ体験会

今話題のeスポーツを家族そろって体験してみよう

9月16日（月・祝）

会場 市体育館

New ティラノサウルスレース宇都宮

ティラノサウルスの着ぐるみを着て競い合う、しばし人間を忘れて盛り上がろう!

2月8日（土）

会場 宇都宮清原球場

施設ふれあい事業

※施設の特徴を活かしたイベント開催

ブレックスアリーナ宇都宮スポーツフェスティバル	上河内スポーツフェスティバル	清原スポーツフェスティバル	河内スポーツフェスティバル
9月	10月	11月	11月

※日時・申し込み等詳しくはホームページでお知らせいたします。

観戦型スポーツ事業

SLACKLINE UTSUNOMIYA GAMES 2024（スラックライン宇都宮大会）

世界で活躍する栃木の選手を応援しよう!

7月

会場 市体育館

New マッスルエイト in 宇都宮

筋肉エンターテインメントが宇都宮の地で開催

3月

会場 市体育館またはその他の施設

New スポーツ指導者支援事業

スポーツ指導者講習会

6月～7月

会場 市体育館

講演会事業

スポーツアスリート等による講演会

2月

会場 市体育館またはその他の施設

スポーツ健康体力相談事業

※申し込み等、詳しくはホームページをご確認ください。

New マシンdeトレーニング

個人の目的に合ったトレーニングメニューの提供とトレーニング指導を行います。 講師 篠原章人 対象 16歳以上

	日　程	時　間	曜日	会　場	定員	参加料
午前	4/2・16　5/7・21　6/4・18　7/2・16　8/6・20　9/3・17 10/1・15　11/5・19　12/3・17　1/7・21　2/4・18　3/4・18	10:30～12:00	火	市体育館	10	600円（1回）
午後	4/9・23　5/14・28　6/11・25　7/9・23・30　8/27　9/10・24 10/8・22　11/12・26　12/10・24　1/14・28　2/25　3/11・25	19:00～20:30	火	市体育館	10	600円（1回）

※講師からの指導は、開始1時間のみとなり、後半30分はフリートレーニングの時間となります。

健康・栄養カウンセリング

保健師・管理栄養士が健康や栄養のアドバイス!!

時間 ９月16日（月・祝） 会場 市体育館

スポーツデリバリー事業

※申し込み等、詳しくはホームページをご確認ください。

財団スタッフが皆さんのもとにうかがい、スポーツの楽しさをお伝えいたします。

講師 市スポーツ振興財団職員　料金 1時間／4,000円（※時間や人数については応相談）　対象 市内小学校、PTA、こども会、企業、地域、その他

内容
◆一般向けプログラム
健康体操（ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、脳トレ）
レクリエーション（お手玉、ボール運動など）

◆子ども向けプログラム
レクリエーション（ドッジビー、ネオホッケー等）
体力向上（走る・投げる・跳ぶ能力向上運動）

令和6年度
4月より

お申し込み方法について

スポーツ教室・イベントはインターネットからのお申し込み&オンライン決済システムをご利用ください!

申込方法

『宇都宮スポーツナビ』→『ログイン／会員登録』→『参加したい教室・イベントをカートへ追加』→『カートから参加者情報の入力および決済方法の選択』→『支払い完了後、お申し込み完了』

※事前に会員登録(無料)が必要です。

短期型スポーツ教室・イベント

ジュニアスポーツ・フィットネス・ソフトスポーツ・競技系スポーツ
各スポーツイベント

インターネットから事前に申し込み&参加料支払い(オンライン決済)
※お電話での受付はできません。事前にオンライン決済が必須となります。

通年型スポーツ教室

エアロビクス(市体・清原・河内・明保野・雀宮)・ズンバ(市体・清原)・エンジョイトレーニング
いきいきスポーツ倶楽部・ZUMBA®・マシンdeトレーニング

参加希望日に窓口で受付&参加料支払い(現金のみ) or インターネットから事前に申し込み&参加料支払い(オンライン決済)
※事前にオンライン決済が必須になります。(コンビニ払い不可)

※明保野エアロビクス・マシンdeトレーニングは、インターネットより事前申し込みをされた方が優先となり、定員に達した場合事前申し込みをしていない方が会場にお越しいただいても参加をお断りする場合がございます。

【インターネット申し込み開始日】開催月1ヶ月前の5日9:00から行えます。

【オンライン支払い方法】

クレジットカード・ID決済・コンビニ払いが対応可能となります。
ただし通年型スポーツ教室は、コンビニ払いのご利用ができません。
今回より、申し込みに対して自己都合によるキャンセルは、料金が発生します。

宇都宮スポーツナビ

オンライン決済システム導入に伴う、決済方法や申し込みキャンセル時の対応等について、詳しくは、ホームページ「宇都宮スポーツナビ」のご利用ガイド、スポーツ教室・イベントをご参照ください。

注意事項

- 健康に不安がある方は、医師と相談の上、お申し込みください。
- お子様連れの参加はご遠慮ください。(ただし、親子対象教室は除く)
- 開催日時・会場・指導者は都合により変更(順延・中止等)になる場合があります。
- お申し込み時にいただいた個人情報は、連絡やスポーツ教室案内等の目的以外には使用いたしません。
- 写真撮影等が行われる場合がございますのでご了承ください。
  撮影した素材は PR・報告等の目的において使用する場合があります。
- ルール・マナーを守り、教室にご参加ください。