

2025.4-2026.3

# SPORTS LESSON & EVENT

—— スポーツ教室 イベント案内 ——

# INFORMATION



公益財団法人 宇都宮市スポーツ振興財団

宇都宮スポーツナビ

Instagram

X

LINE



お問い合わせ

028-663-1611 [土日祝を除く9:00~17:00]

〒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)

宇都宮スポーツナビ



## New 親子リトミック

親子でコミュニケーションをとりながら、リズム感覚を養います!

講師 大島美知恵

対象 ※① 令和7年度以内に2歳以上になる未就学児とその親  
※② 0~1歳児とその親

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
第1回 ※①	5/16・23・6/13・20・27	10:00~10:50	金	市体育館	15組	2,500円	4/5 9:00~
第2回 ※②	9/26・10/3・17・24・31	10:00~10:50	金	市体育館	(30)	2,500円	8/5 9:00~

## New キッズスポーツ

様々な運動を通して運動能力アップ!

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	6/18・25・7/2	16:00~16:45	水	市体育館	30	1,500円	5/5 9:00~
第2回	9/24・10/1・8	16:00~16:45	水	市体育館	30	1,500円	8/5 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

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	7/8・15・22・29・8/5	15:40~16:30	火	市体育館	15	2,500円	6/5 9:00~
第2回	10/28・11/4・11・18・25	15:40~16:30	火	市体育館	15	2,500円	9/5 9:00~

## New ジュニアダンスwithブレイクシー

ダンスのプロ☆宇都宮ブレイクスチアリーダーに、リズムダンスやヒップホップダンスなどダンスの基礎を教わろう! ※チアダンスではありません

講師 ブレイクシー

対象 小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	7/8・15・22・29・8/5	17:50~18:40	火	市体育館	20	2,500円	6/5 9:00~

## New ジュニアダンスwithSCチアーズ

ダンスのプロ☆栃木SCチアリーダーに、リズムダンスやヒップホップダンスなどダンスの基礎を教わろう! ※チアダンスではありません

講師 栃木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
	11/4・11・18・25・12/2	17:50~18:40	火	市体育館	20	2,500円	10/5 9:00~

## New ジュニアK-POPダンス

流行りのK-POPの曲に合わせてかっこよく踊ろう!

講師 MIHO

対象 小学生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	5/26・6/2・9・16・23	17:50~18:40	月	市体育館	20	2,500円	4/5 9:00~

## 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3~6年生

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	10/2・9・16・23・30・11/6 (予備日11/13・20・27)	18:00~19:00	木	清原テニスコート	20	3,000円	9/5 9:00~

## ジュニアバドミントン

初心者大歓迎!ラケットのにぎり方や、シャトル慣れから始めます。\*貸しラケットあり

講師 宇都宮市バドミントン協会

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
	8/22・29・9/5・12・19・26	18:00~19:00	金	明保野体育館	20	3,000円	7/5 9:00~

## 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
	6/18・25・7/9・16・23・30	17:45~18:45	水	市体育館	25	3,000円	5/5 9:00~

## New LET'S TRY ジュニアスポーツ

様々な運動を通して運動能力アップ!

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
	8/18・21・25	17:50~18:40	月・木	市体育館	50	1,500円	7/5 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	9/1・4・8	17:50~18:40	月・木	市体育館	30	1,500円	8/5 9:00~
第2回	2/18・25・3/4	17:50~18:40	水	市体育館	30	1,500円	1/5 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	4/14・21・28	17:50~18:40	月	市体育館	50	1,500円	3/5 9:00~
第2回	5/9・16・23	17:50~18:40	金	清原体育館	50	1,500円	4/5 9:00~
第3回	9/3・10・17	17:50~18:40	水	雀宮体育館	50	1,500円	8/5 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	5/26・6/2・9	17:50~18:40	月	清原体育館	30	1,500円	4/5 9:00~
第2回	7/24・28・31	17:50~18:40	木・月	市体育館	30	1,500円	6/5 9:00~
第3回	12/4・8・11	17:50~18:40	木・月	市体育館	30	1,500円	11/5 9:00~

## New 親子逆上がり教室

逆上がりが苦手な子必見！お父さん・お母さんといっしょに逆上がりにチャレンジだ！

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
6/28		10:00~11:00	土	市体育館	30組 (60)	1,000円	5/5 9:00~

## フィットネス

## ピラティス

ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ、ストレッチで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

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	10:00~11:00	金	清原体育館	30	3,000円	4/5 9:00~
第2回	7/8・15・22・29・8/5	9:40~10:40	火	市体育館	40	3,000円	6/5 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カラダを引き締め、理想のボディに！

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	5/20・27・6/17・24	19:00~20:00	火	市体育館	50	2,400円	4/5 9:00~
第2回	9/2・9・16・30・10/7	19:00~20:00	火	市体育館	50	3,000円	8/5 9:00~
第3回	10/10・17・24・31・11/7	10:00~11:00	金	清原体育館	30	3,000円	9/5 9:00~
第4回	11/25・12/2・9・16・23	19:00~20:00	火	市体育館	50	3,000円	10/5 9:00~

## New コーディネーション・ピラティス

ボールやチューブで身体の使い方を改善し、整えながら痛みのない身体づくりをしましょう！

講師 明菜

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	10/7・14・21・28・11/4	9:40~10:40	火	市体育館	40	3,000円	9/5 9:00~
第2回	2/3・10・17・24・3/3	9:40~10:40	火	市体育館	40	3,000円	1/5 9:00~

## ペルビック(骨盤)コンディショニング

ストレッチ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

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	4/24・5/1・8・15・22	9:40~10:40	木	市体育館	50	3,000円	3/5 9:00~
第2回	7/10・17・24・31・8/7	9:40~10:40	木	市体育館	50	3,000円	6/5 9:00~
第3回	9/4・11・18・25・10/2	9:40~10:40	木	市体育館	50	3,000円	8/5 9:00~
第4回	1/8・15・22・29・2/5	9:40~10:40	木	市体育館	50	3,000円	12/5 9:00~

## New ポール・ボディコンディショニング

ストレッチポールで身体をほぐし、ピラティスの動きで身体を鍛えながら整えましょう！

講師 明菜

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	6/5・12・19・26・7/3	19:30~20:30	木	市体育館	40	3,000円	5/5 9:00~
第2回	10/30・11/6・13・20・27	19:30~20:30	木	市体育館	40	3,000円	9/5 9:00~

## ヨガ

ヨガの呼吸法と基本エクササイズ、ストレッチ＋リラクセ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	6/20・27・7/4・11・18	10:00～11:00	金	清原体育館	30	3,000円	5/5 9:00～
第2回	9/5・12・19・26・10/3	10:00～11:00	金	清原体育館	30	3,000円	8/5 9:00～
第3回	11/20・27・12/4・11・18	9:40～10:40	木	市体育館	40	3,000円	10/5 9:00～
第4回	2/19・26・3/5・12・19	9:40～10:40	木	市体育館	40	3,000円	1/5 9:00～

## ボディメイク・ヨガ

運動強度を高めたヨガカラダを引き締め、理想のボディに!

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	5/29・6/5・12・19・26	9:40～10:40	木	市体育館	50	3,000円	4/5 9:00～
第2回	7/22・29・8/5・19・26	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	6/5 9:00～
第3回	10/14・21・28・11/4・11	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	9/5 9:00～
第4回	1/13・20・27・2/3・10	19:00～20:00	火	市体育館	50	3,000円	12/5 9:00～

## モーニングヨガ

さわやかな空気と朝日を浴びて、カラダを目覚めさせましょう!

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
10/25		9:45～10:45	土	大谷コネクト	50	800円	9/5 9:00～

## New フライデー・ナイトヨガ

ライトキューブで街中ヨガを体験心地よい汗を流しましょう!

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
7/11		19:00～20:00	金	ライトキューブ宇都宮	50	1,000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	5/1・8・15・22・29	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	4/5 9:00～
第2回	8/21・28・9/4・11・18	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	7/5 9:00～
第3回	2/19・26・3/5・12・19	19:30～20:30	木	市体育館	45	3,000円	1/5 9:00～

## バレトン

バレエやヨガの要素を取り入れたエクササイズで理想のボディを手に入れましょう!

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	5/20・27・6/10・17・24	9:40～10:40	火	市体育館	30	3,000円	4/5 9:00～
第2回	11/25・12/2・9・16・23	9:40～10:40	火	市体育館	30	3,000円	10/5 9:00～

## New 美ウォークレッスン

美しい姿勢と歩き方を身につけましょう!

講師 Hiroe

対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
5/12・19・26・6/2・9		9:40～10:40	月	市体育館	20	3,000円	4/5 9:00～

## 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&ストレス解消にピッタリ!

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	8/22・29・9/5・12・19	19:30～20:30	金	明保野体育館	20	3,000円	7/5 9:00～
第2回	1/16・23・30・2/6・13	19:30～20:30	金	明保野体育館	20	3,000円	12/5 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!

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
8/25・9/1・8・22・29		9:40～10:40	月	市体育館	20	3,000円	7/5 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す。楽しい振り付けにも挑戦してみましょう!

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
第1回	5/26・6/2・9・16・23	19:15～20:15	月	市体育館	25	3,000円	4/5 9:00～
第2回	1/19・26・2/2・9・16	19:15～20:15	月	市体育館	25	3,000円	12/5 9:00～

## 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・27・7/4・11・18・25	19:30～20:30	金	市体育館	40	3,500円	5/5 9:00～
第2回	12/5・12・19・1/9・16・23・30	19:30～20:30	金	市体育館	40	3,500円	11/5 9:00～

## 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(無ければ大判のバスタオル)を持参ください。

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

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/8・15・22 5/20・27 6/10・17・24 7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10:00~11:00	火	市体育館	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(無ければ大判のバスタオル)を持参ください。

講師 佐藤愛子(4・5・11・12・1・2・3月)  
青木真結子(6・7・8・9・10月)

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/10・17・24 5/8・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	9:40~10:40	木	明保野体育館	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(無ければ大判のバスタオル)を持参ください。

講師 中村道子(4・5・10・11・12・1月)  
AI(6・7・8・9・2・3月)

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
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・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	11:00~12:00	金	雀宮体育館	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(無ければ大判のバスタオル)を持参ください。

講師 青木真結子(4・5・11・12月)  
鳴井まどか(6・7・8・9・10・1・2・3月)

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/10・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・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	木	清原体育館	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(無ければ大判のバスタオル)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
11/11・18 12/2・9・16・23 1/6・20・27 2/3・10・17 3/3・10・17・24	10:00~11:00	火	河内体育館	600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
4/11・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・27 7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26 10/3・10・24・31 11/7・14・21 12/5・12・19・26 1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	13:30~14:30	金	市体育館	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
4/9・16・23・30 5/14・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	11:00~12:00	水	清原体育館	600円(1回)

## ZUMBA®

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 Yuuka

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/8・15・22 5/20・27 6/10・17・24 7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	19:30~20:30	火	市体育館	600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(無ければ大判のバスタオル)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
4/10・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・20・27 12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	13:30~15:00	木	市体育館	500円(1回)

## ソフトスポーツ

開催前月の5日9:00より事前申し込み可能です。  
室内用シューズを必ずお持ちください。

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

## ソフトピラティス

運動強度軽めのピラティス  
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	8/20・27・9/3・10・17	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	7/5 9:00~
第2回	11/26・12/3・10・17・24	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	10/5 9:00~

## ソフトバレトン

運動強度軽めのバレトン  
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
第1回	7/2・9・16・23・30	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	6/5 9:00~
第2回	10/1・8・15・22・29	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	9/5 9:00~

## ソフトヨガ

運動強度軽めのヨガ  
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	5/14・21・28・6/4・11	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	4/5 9:00~
第2回	1/14・21・28・2/4・18	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

## 卓球(硬式&amp;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	6/12・16・19・26・7/3・7	19:15~20:45	木・月	市体育館	30	3,900円	5/5 9:00~
第2回	1/15・19・22・26・29・2/2	19:15~20:45	木・月	雀宮体育館	30	3,900円	12/5 9:00~

## テニス

初心者向けのテニス教室 テニスの基礎  
からゲームができるまで、楽しく教わろう!  
※貸ラケット有 ※天候により日程変更有

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	5/12・15・19・22・26・29 (予備日6/2・5・9)	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	5/12・19・26・6/2・9・16 (予備日6/23・30・7/7)	19:30~21:00	月	清原テニスコート	20	3,900円	4/5 9:00~
第3回	10/2・6・9・16・20・23 (予備日10/27・30・11/6)	11:00~12:30	木・月	清原テニスコート	20	3,900円	9/5 9:00~
第4回	10/2・9・16・23・30・11/6 (予備日11/13・20・27)	19:30~21:00	木	清原テニスコート	20	3,900円	9/5 9:00~

## スキルアップテニス

中級者以上のテニス教室 ゲームのできる  
方、試合に出たことがある方対象です。  
※貸ラケット有 ※天候により日程変更有

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	5/12・15・19・22・26・29 (予備日6/2・5・9)	11:00~12:30	月・木	清原テニスコート	16	3,900円	4/5 9:00~
第2回	5/12・19・26・6/2・9・16 (予備日6/23・30・7/7)	19:30~21:00	月	清原テニスコート	16	3,900円	4/5 9:00~
第3回	10/2・6・9・16・20・23 (予備日10/27・30・11/6)	11:00~12:30	木・月	清原テニスコート	16	3,900円	9/5 9:00~
第4回	10/2・9・16・23・30・11/6 (予備日11/13・20・27)	19:30~21:00	木	清原テニスコート	16	3,900円	9/5 9:00~

## バドミントン

初心者向けのバドミントン教室 バドミントンの  
基礎からゲームができるまで、楽しく教わろう!  
※貸ラケット有

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	8/22・29・9/5・12・19・26	19:15~20:45	金	明保野体育館	20	3,900円	7/5 9:00~
第2回	2/6・13・20・27・3/6・13	19:15~20:45	金	河内体育館	20	3,900円	1/5 9:00~

## スキルアップバドミントン

中級者以上のバドミントン教室 ゲームので  
きる方、試合に出たことがある方対象です。

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	8/22・29・9/5・12・19・26	19:15~20:45	金	明保野体育館	16	3,900円	7/5 9:00~
第2回	2/6・13・20・27・3/6・13	19:15~20:45	金	河内体育館	16	3,900円	1/5 9:00~



# イベント

New

## プロチームトークショー

宇都宮を本拠地とする  
プロスポーツチームが大集合!

6月29日(日)

会場 作新学院大学



## スポーツ指導者講習会

スポーツ指導に関わる  
知識・技術を学べる講習会

7月

会場 清原体育館



## Les Mills ARENA FESTIVAL

今アツいプログラム“LesMills”が  
今年もプレアリにやってくる!

8月

会場 市体育館



New

## 宇都宮ブルックスと 親子チャレンジバスケットボール

宇都宮が誇るプロバスケットボールチーム  
“宇都宮ブルックス”の選手・コーチにバスケットボールを教わろう!

8/30(土)

会場 市体育館



New

## Dance Nexus Utsunomiya 2025

Dリーグ参戦チームによる  
ショーケースライブ

9/7(日)

会場 宇都宮市文化会館 明保野体育館



New

## 宇都宮 フィットネスフェスタ

市内のフィットネスクラブ・  
人気インストラクターが大集合!

10/13(月・祝)

会場 市体育館



## ティラノサウルスレース 宇都宮

しばし人間を忘れ、大草原を駆け抜けろ!!  
君もティラノサウルスにならないか…?

12/13(土)

会場 清原中央公園



New

## チャレンジスラックライン

人気のニュースポーツ「スラックライン」に  
挑戦してみよう!

2~3月

会場 市体育館



## 施設スポーツフェスティバル

### ブルックスアリーナ宇都宮 スポーツフェスティバル

9月

### 清原スポーツフェスティバル

11月

### 河内スポーツフェスティバル

11月

### 上河内スポーツフェスティバル

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。

## ボディメイク・トレーニング

個人の目的に合ったトレーニングの提供と  
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	4/8・22 5/20 6/3・17 7/1・15・29 8/5・26 9/2・16 10/7・21 11/4・18 12/2・16 1/6・20 2/3・17 3/3・17	10:30~12:00	火	市体育館	10	600円(1回)
夜間	4/15 5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/19 9/9・30 10/14・28 11/11・25 12/9・23 1/13・27 2/10・24 3/10・24	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時間となり、後半30分は個人トレーニングの時間となります。

New

## 社会人男女MIXスポーツイベント「Lucks」

一般社団法人Lucksと宇都宮大学との連携イベント!  
スポーツを通して交流しよう★

日程	時間	曜日	会場
4/15・(22) 5/20・27 6/(3)・17・24 7/8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30 10/7・14・(21)・28 11/11・18・25 12/2・9・(16)・(23) 1/6・13・(20)・27 2/(3)・(10)・17・24 3/3・(10)・17・24・31	17:00~21:00	火	市体育館 ( )明保野体育館



## スポーツデリバリー

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、宮っ子ステーション、子ども会、企業、地域、その他  
内容 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。

※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。

# 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・イベントをカートに追加』→『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

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® ボディメイク・トレーニング

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となります。(コンビニ支払い不可)



参加希望日に窓口で受付&参加料支払い

(現金のみ)

※明保野エアロビクスとボディメイク・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】開催前月の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です。

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。



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。(妊娠中の方は参加できません。)
- 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。