

Enjoy!

Sports!

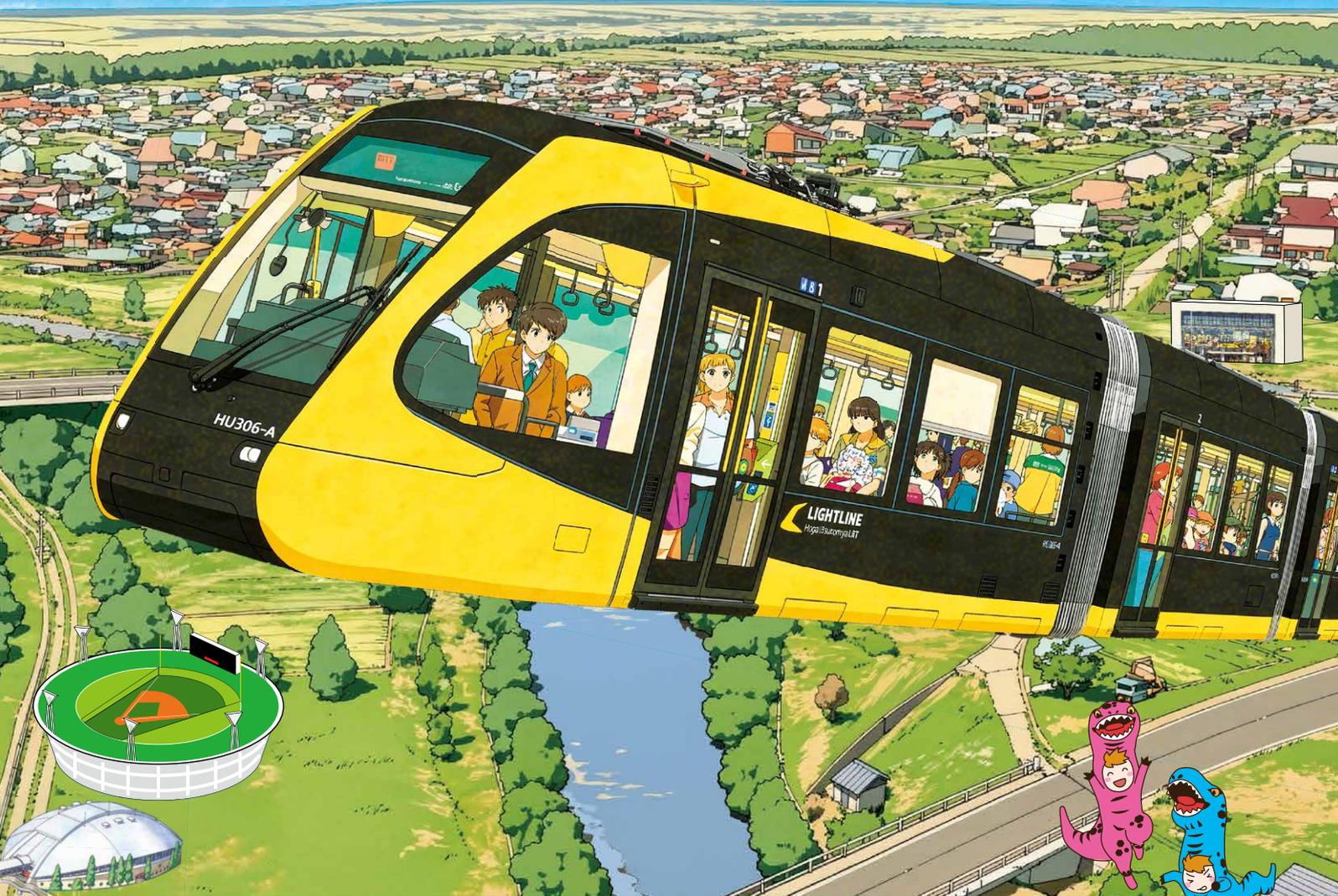
2026.4 - 2027.3

SPORTS LESSON & EVENT

—— スポーツ教室 イベント案内 ——

INFORMATION

宇都宮ライトレール(株)承認済



 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

YouTube



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)

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

親子リトミック

★★★

音楽に合わせて体を動かすことで、幼児の
心身の発達を促進し運動能力を高める

講師 大島美知恵

対象

※①申込時点で生後半年～
1歳までの歩行開始して
いない幼児とその親
※②令和8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
第1回※①	9/11・25・10/16・23・30	10:00～10:50	金	市体育館	12組	2,500円	8/5 9:00～
第2回※②	2/19・26・3/5・12・19	10:00～10:50	金	市体育館	(24)	2,500円	1/5 9:00～

キッズリズムダンス

★★★

曲に合わせて楽しくおどり、
リズム感覚やバランス感覚を高める

講師 Little Sheep
Dance School

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	5/12・19・26・6/2・9	15:40～16:30	火	市体育館	15	2,500円	4/5 9:00～
第2回	9/29・10/6・13・20・27	15:40～16:30	火	市体育館	15	2,500円	8/5 9:00～

New キッズたいかん教室

★★★

インナーマッスを鍛え、運動能力や
集中力向上など発育・発達をサポート

講師 Ai

対象 年中・年長

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	11/30・12/7・14	15:50～16:40	月	市体育館	30	1,500円	10/5 9:00～

New キッズかけっこ教室

★★★

正しい走り方を身につけて、
運動会で大活躍!

講師 市スポーツ振興財団スタッフ

対象 年中・年長

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	6/1・8・15	15:50～16:40	月	市体育館	30	1,500円	5/5 9:00～

ジュニアダンスwithブレクシー

★★★

リズムダンスやヒップホップダンスで、
ダンスの基礎を身につける
※チアダンスではありません

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
	6/2・9・16・23・30	17:50～18:40	火	市体育館	20	2,500円	5/5 9:00～

ジュニアダンスwithSCチアーズ

★★★

リズムダンスやヒップホップダンスで、
ダンスの基礎を身につける
※チアダンスではありません

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
	11/19・26・12/3・10・17	17:50～18:40	木	市体育館	20	2,500円	10/5 9:00～

ジュニア K-POP ダンス

★★★

K-POPの曲に合わせておどり、
ダンスの基礎を身につける

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
第1回	5/25・6/1・8・15・22	17:50～18:40	月	市体育館	20	2,500円	4/5 9:00～
第2回	2/1・8・22・3/1・8	17:50～18:40	月	市体育館	20	2,500円	1/5 9:00～

ジュニア体操(とび箱・マット)

★★★

とび箱やマット運動が
苦手な子のための集中練習

講師 市スポーツ振興財団スタッフ

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	10/1・5・8	17:50～18:40	木・月	市体育館	30	1,500円	9/5 9:00～
第2回	1/18・21・25	17:50～18:40	月・木	市体育館	30	1,500円	12/5 9:00～

ジュニア逆上がり

★★★

逆上がりが苦手な子のための
集中練習

講師 市スポーツ振興財団スタッフ

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	4/20・23・27	17:50～18:40	月・木	市体育館	30	1,500円	3/5 9:00～
第2回	7/27・31・8/3	17:50～18:40	月・金	清原体育館	30	1,500円	6/5 9:00～
第3回	2/25・3/1・4	17:50～18:40	木・月	市体育館	30	1,500円	1/5 9:00～

速くならう! かけっこ塾

★★★

正しい走り方を身につけて、
運動会で大活躍!

講師 市スポーツ振興財団スタッフ

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	5/11・18・25	17:50～18:40	月	市体育館	50	1,500円	4/5 9:00～
第2回	7/3・10・17	17:50～18:40	金	清原体育館	50	1,500円	6/5 9:00～
第3回	9/2・9・16	17:50～18:40	水	市体育館	50	1,500円	8/5 9:00～

親子逆上がり教室

★★★

お父さんお母さんといっしょに
逆上がりのコツをつかむ

講師 市スポーツ振興財団スタッフ

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
	9/12	10:00～11:00	土	市体育館	30組 (60)	1,000円	8/5 9:00～

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

ジュニアテニス

★★★

初心者対象 基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり
※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
10/1・5・8・15・19・22 (予備日 10/26・29・11/2)	18:00～19:00	木・月	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

★★★

初心者対象 基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり

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
2/5・19・26・3/5・12・19	18:00～19:00	金	清原体育館	20	3,000円	1/5 9:00～

ジュニアバレーボール

★★★

初心者対象 基礎からサーブ&レシーブまで
レーヴィス栃木の選手が直接指導

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
5/13・20・27・6/3・10・17	17:45～18:45	水	市体育館	25	3,000円	4/5 9:00～

フィットネス 教室の様子は YouTube で CHECK !

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

ピラティス

★★★

インナーマッスルを鍛え、姿勢を整えて
不調を改善する効果があるエクササイズ

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 5/26・6/2・9・16・23	9:40～10:40	火	市体育館	60	3,000円	4/5 9:00～
第2回 7/10・17・24・31・8/7	9:40～10:40	金	清原体育館	25	3,000円	6/5 9:00～

ボディメイク・ピラティス

★★★

ピラティスよりもトレーニング要素を
強めたレッスン

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 4/17・24・5/1・8・15	19:30～20:30	金	市体育館	60	3,000円	3/5 9:00～
第2回 7/3・10・17・24・31	19:30～20:30	金	清原体育館	25	3,000円	6/5 9:00～
第3回 11/20・27・12/4・11・18	19:30～20:30	金	市体育館	60	3,000円	10/5 9:00～
第4回 1/8・15・22・29・2/5	19:30～20:30	金	市体育館	60	3,000円	12/5 9:00～

コーディネーション・ピラティス

★★★

柔らかいボールやゴムチューブを使用し、
筋力や柔軟性向上の効果があるレッスン

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 11/17・24・12/1・8・15	9:40～10:40	火	市体育館	50	3,000円	10/5 9:00～
第2回 2/2・9・16・3/2・9	9:40～10:40	火	市体育館	50	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、骨盤まわりの
筋肉のバランスを整えるレッスン

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 4/23・30・5/14・21・28	9:40～10:40	木	市体育館	60	3,000円	3/5 9:00～
第2回 6/15・22・29・7/6・13	9:40～10:40	月	雀宮体育館	25	3,000円	5/5 9:00～
第3回 10/1・8・15・22・29	9:40～10:40	木	市体育館	60	3,000円	9/5 9:00～
第4回 1/7・14・21・28・2/4	9:40～10:40	木	市体育館	60	3,000円	12/5 9:00～

ポール・ボディコンディショニング

★★★

ストレッチポールを使って、姿勢を整えて
身体の痛みを改善するレッスン

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 5/28・6/4・11・18・25	19:30～20:30	木	市体育館	60	3,000円	4/5 9:00～
第2回 10/1・8・15・22・29	19:30～20:30	木	市体育館	60	3,000円	9/5 9:00～

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

ヨガ

★★★

精神を集中させ、ストレス軽減・柔軟性アップ・メンタルケアの効果があるエクササイズ

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	6/15・22・29・7/6・13	9:40~10:40	月	清原体育館	25	3,000円	5/5 9:00~
第2回	9/4・11・18・25・10/2	9:40~10:40	金	清原体育館	25	3,000円	8/5 9:00~
第3回	11/19・26・12/3・10・17	9:40~10:40	木	市体育館	60	3,000円	10/5 9:00~
第4回	2/18・25・3/4・11・18	9:40~10:40	木	市体育館	60	3,000円	1/5 9:00~

ボディメイク・ヨガ

★★★

ヨガよりもトレーニング要素を強めたレッスン

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・5/14・21	19:30~20:30	木	市体育館	60	3,000円	3/5 9:00~
第2回	7/27・8/3・17・24・31	19:30~20:30	月	清原体育館	25	3,000円	6/5 9:00~
第3回	10/8・15・22・29・11/5	19:30~20:30	木	清原体育館	25	3,000円	9/5 9:00~
第4回	1/5・12・19・26・2/2	19:00~20:00	火	市体育館	60	3,000円	12/5 9:00~

モーニングヨガ

★★★

自律神経にアプローチし、ポジティブな気持ちで1日を始めましょう

講師 Coming soon...

対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
6/6		7:30~8:30	土	大谷資料館	60	1,000円	5/5 9:00~

ムーンナイトヨガ

★★★

自律神経のバランスを整え、心身のリラクゼーションを促進します

講師 Coming soon...

対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
7/29		19:00~20:00	水	ライトキューブ宇都宮	60	1,000円	6/5 9:00~

筋膜リリース&セルフマッサージ

★★★

血流を改善し、身体のコリや痛み改善の効果があるレッスン

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	4/14・21・28・5/12・19	19:00~20:00	火	市体育館	60	3,000円	3/5 9:00~
第2回	9/4・11・18・25・10/2	19:30~20:30	金	清原体育館	25	3,000円	8/5 9:00~
第3回	2/18・25・3/4・11・18	19:30~20:30	木	市体育館	60	3,000円	1/5 9:00~

美ウォークレッスン

★★★

美しい歩き方を身につけ、インナーマッスの強化やスタイルアップの効果もあるレッスン

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
第1回	5/15・22・29・6/5・12	9:40~10:40	金	雀宮体育館	20	3,000円	4/5 9:00~
第2回	10/9・16・23・30・11/6	9:40~10:40	金	雀宮体育館	20	3,000円	9/5 9:00~

バレトン

★★★

バレエとヨガ・フィットネスを融合させたエクササイズで筋力バランスを整える

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	4/14・21・28・5/12・19	9:40~10:40	火	市体育館	25	3,000円	3/5 9:00~
第2回	9/1・8・15・29・10/6	9:40~10:40	火	市体育館	25	3,000円	8/5 9:00~

ズンバゴールド

★★★

ズンバよりもやさしく、初心者やシニアも参加しやすいレッスン

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
5/11・18・25・6/1・8		9:40~10:40	月	市体育館	25	3,000円	4/5 9:00~

K-POPダンス

★★★

K-POPの曲に合わせておどり、ストレス発散にも効果があるレッスン

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	5/25・6/1・8・15・22	19:15~20:15	月	市体育館	25	3,000円	4/5 9:00~
第2回	2/1・8・22・3/1・8	19:15~20:15	月	市体育館	25	3,000円	1/5 9:00~

Les Mills BODYCOMBAT™

★★★

様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウトで脂肪燃焼に効果的

講師 Heero

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 6/12・19・26	19:30~20:30	金	市体育館	60	4,200円	4/5 9:00~
第2回	9/11・25 10/2・9・16・23・30	19:30~20:30	金	市体育館	60	4,200円	8/5 9:00~

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

エアロビクス

★★★

音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能向上や
脂肪燃焼・健康維持に効果的
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

講師 Ai(4・5月)
青木真結子(9・10・11月)
鈴木玲子(6・12・1・2・3月)

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 9/1・8・15・29 10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22 1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	10:00 ~ 11:00	火	市体育館	600円(1回)

明保野エアロビクス

★★★

音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能向上や
脂肪燃焼・健康維持に効果的
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

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

対象 16歳以上
※先着25名定員

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 10/1・8・15・22・29 11/5・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	9:40 ~ 10:40	木	明保野体育館	600円(1回)

雀宮エアロビクス

★★★

音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能向上や
脂肪燃焼・健康維持に効果的
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

講師 Ai(4・5・6・7・1・2・3月)
中村道子(8・9・10・11・12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・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	11:15 ~ 12:15	金	雀宮体育館	600円(1回)

清原エアロビクス

★★★

音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能向上や
脂肪燃焼・健康維持に効果的
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

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

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 8/6・20 9/3・10・17 10/1・8・15・22・29 11/5・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	10:30 ~ 11:30	木	清原体育館	600円(1回)

ズンバ

★★★

スペイン語で「お祭り騒ぎ」「盛り上がる」という
意味の、ラテン系の曲でおどるエクササイズ
ストレス発散に効果的

講師 影山靖代

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 6/19・26 <u>7/3・10・17・24・31</u> <u>8/7・21・28</u> 9/4・11・25 10/2・9・16・23・30 11/6・20・27 12/4・11・18 1/8・15・22・29 2/5・19 3/5・12・19・26	13:30 ~ 14:30	金	市体育館 雀宮体育館	600円(1回)

清原ズンバ

★★★

スペイン語で「お祭り騒ぎ」「盛り上がる」という
意味の、ラテン系の曲でおどるエクササイズ
ストレス発散に効果的

講師 前田明江

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15・22 8/5・19 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/4・18・25 12/2・9・16・23 1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10:30 ~ 11:30	水	清原体育館	600円(1回)

ZUMBA®

★★★

スペイン語で「お祭り騒ぎ」「盛り上がる」という
意味の、ラテン系の曲でおどるエクササイズ
ストレス発散に効果的

講師 Yuuka

対象 16歳以上

日程	時間	曜日	会場	参加料
4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 <u>7/7・14</u> <u>8/4・18</u> 9/1・8・15・29 10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22 1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	19:30 ~ 20:30	火	市体育館 清原体育館	600円(1回)

エンジョイトレーニング

★★★

“エンジョイ!!”しながら、週替わりで様々な
有酸素運動・筋力トレーニングを行う
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

講師 市スポーツ振興財団スタッフ 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 <u>8/6・20</u> 9/3・10・17 10/1・8・15・22・29 11/5・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	13:30 ~ 15:00	木	市体育館 清原体育館	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。
教室の様子はYouTubeでCHECK!

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

いきいきスポーツ倶楽部

★★★

ウォーキング運動や脳トレ・ストレッチで
初心者やシニアも参加しやすいレッスン
※ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)をご持参ください。

講師 市スポーツ振興財団スタッフ 対象 16歳以上

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

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

ソフトピラティス

★★★

ピラティスよりもやさしく、
初心者やシニアも参加しやすいレッスン

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	8/5・19・26・9/2・9	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	7/5 9:00~
第2回	11/25・12/2・9・16・23	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	10/5 9:00~

ソフトヨガ

★★★

ヨガよりもやさしく、
初心者やシニアも参加しやすいレッスン

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	5/13・20・27・6/3・10	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	4/5 9:00~
第2回	1/13・20・27・2/3・10	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	12/5 9:00~

ソフトバレトン

★★★

バレトンよりもやさしく、
初心者やシニアも参加しやすいレッスン

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	7/1・8・15・22・29	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	6/5 9:00~
第2回	10/7・14・21・28・11/4	9:40~10:40	水	明保野体育館	20	3,000円	9/5 9:00~

競技系スポーツ 教室の様子は YouTube で CHECK !

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

卓球(硬式)

★★★

初心者対象 基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり

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
	1/18・25・2/1・8・15・22	19:15~20:45	月	清原体育館	20	3,900円	12/5 9:00~

New ピックルボール

★★★

テニス・卓球・バドミントンの要素を組み合わせた
スポーツ 初心者対象で基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり

講師 吉川典男・岩永武彦

対象 16歳以上

	日程	時間	曜日	会場	定員	参加料	申込開始
	7/6・13・27・8/3・17・24	19:15~20:45	月	清原体育館	20	3,900円	6/5 9:00~

テニス

★★★

初心者対象 基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり
※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	5/11・14・18・21・25・28 (予備日 6/1・4・8)	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	5/11・14・18・21・25・28 (予備日 6/1・4・8)	19:30~21:00	月・木	清原テニスコート	20	3,900円	4/5 9:00~
第3回	10/1・5・8・15・19・22 (予備日 10/26・29・11/2)	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	10/1・5・8・15・19・22 (予備日 10/26・29・11/2)	19:30~21:00	木・月	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

★★★

中級者以上のゲームができる方・
試合に出たことがある方対象
※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	5/11・14・18・21・25・28 (予備日 6/1・4・8)	19:30~21:00	月・木	清原テニスコート	16	3,900円	4/5 9:00~
第2回	10/1・5・8・15・19・22 (予備日 10/26・29・11/2)	19:30~21:00	木・月	清原テニスコート	16	3,900円	9/5 9:00~

バドミントン

★★★

初心者対象 基礎からゲーム形式まで
※ラケット貸出あり

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	6/12・19・26・7/3・10・17	19:15~20:45	金	明保野体育館	20	3,900円	5/5 9:00~
第2回	2/5・19・26・3/5・12・19	19:15~20:45	金	清原体育館	20	3,900円	1/5 9:00~

スキルアップバドミントン

★★★

中級者以上のゲームができる方・
試合に出たことがある方対象

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	6/12・19・26・7/3・10・17	19:15~20:45	金	明保野体育館	16	3,900円	5/5 9:00~
第2回	2/5・19・26・3/5・12・19	19:15~20:45	金	清原体育館	16	3,900円	1/5 9:00~

イベント

New ウタウ☆カイズクダンス!
1000人踊る大作戦
大人気の「歌う海賊団ッ!」がやってくる!
歌って踊って家族で楽しもう!

5月23日(土)

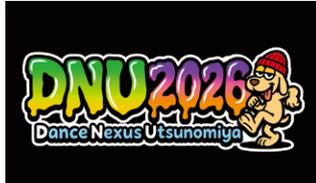
会場 市体育館



Dance Nexus
Utsunomiya 2026
プロダンサーと観客が交わる
体験型ダンスイベント

6月10日(水)

会場 栃木県総合文化センター



TOCHIGI ALL STAR
プロスポーツトークショー
栃木県のプロスポーツチームが
宇都宮に集結!

7月12日(日)

会場 作新清原ホール(作新学院大学内)



UTSUNOMIYA
FITNESS FESTA
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月17日(土)

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、大地を駆け抜ける!
君もティラノサウルスにならないか…?

12月19日(土)

会場 アークタウン宇都宮



スポーツ指導者講習会

スポーツ指導に関わる知識や技術を学べる講習会
ミズノスポーツから講師をお招きします

1月23日(土)

会場 清原体育館



New チャレンジ
アーバンスポーツ

今話題のアーバンスポーツを
子どもも大人も楽しもう!

3月13日(土)

会場 アークタウン宇都宮



New プロスポーツ連携事業
宇都宮ブリッツェン

宇都宮ブリッツェンの選手と
宇都宮の街を楽しくサイクリング!

Coming soon...

会場 Coming soon...



施設スポーツフェスティバル

子どもから大人までスポーツを楽しもう!!

ブレ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



※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。

《運動強度》 ★低い ★★ふつう ★★★高い

ボディメイク・トレーニング

★★★ グループレッスンや個別指導で
正しいトレーニング方法を身につける

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	4/7・21 5/12・26 6/9・23 <u>7/6・27</u> 8/17 9/8・29 10/13・27 11/17 12/1・15 1/5・19 2/2・16 3/9・23	10:30 ~ 12:00	火・月	市体育館 清原体育館	20	600円 (1回)
夜間	4/14・28 5/19 6/2・16・30 <u>7/13</u> 8/3・24 9/1・15 10/6・20 11/24 12/8・22 1/12・26 2/9 3/2・16	19:00 ~ 20:30	火・月	市体育館 清原体育館	20	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。

社会人男女MIXスポーツイベント「ホイッスル」

いつでも気軽にチームスポーツを
楽しもう!

日程	時間	曜日	会場
4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29 10/6・20・27 11/10・17 12/1・8・15・22 1/5・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・30	17:00 ~ 21:00	火	市体育館 清原体育館 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スタッフ 料金 1時間/4,000円 対象 市内小学校PTA・宮っ子ステーション・地域活動・企業 等
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

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&オンライン決済をご利用ください

短期型スポーツ教室 イベント

インターネットから事前
にお申し込み&参加料支払い

※電話での受付はできません

通年型スポーツ教室

インターネットから事前
にお申し込み&参加料支払い
※電話での受付はできません

or

参加希望日に窓口で受付&
参加料支払い(現金のみ)



ご利用ガイド

よくあるご質問



※通年型スポーツ教室はインターネットから事前にお申し込みをした方が優先となります

注意事項

- 健康に不安がある方は、医師と相談のうえ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。(親子対象教室は除く)
- 開催日時・会場・講師は都合により変更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あり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・マナーを守ってご参加ください。

宇都宮市スポーツ振興財団は 地域のスポーツ振興に貢献します



わたしたちは、スポーツが有する効果や価値を最大限に高め
スポーツを生活の一部として感じられるまちづくりを目指し、

Sports in Life UTSUNOMIYA

～スポーツを通してみんなが輝きつなげる魅力的なまち～

を基本理念とし、市民一人ひとりがスポーツに親しむことを通して
ウェルビーイング*の向上を目指していきます。

※身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態のこと