

2026年
10月
開講

白石区体育館

秋のスポーツ教室受講者募集



秋からはじめる！ 体力&健康づくりスタート♪

2026年10月開講 秋のおすすめ教室



■ 整う姿勢改善

簡単なストレッチと筋トレを行い、腰痛や肩こりを予防し、美しい姿勢を目指します！！

時間) 月曜日 14:15～15:15

料金) 一般: 8,800円 65歳以上: 6,400円 障がいのある方: 5,200円



■ ジュニアエンジョイサッカー高学年(小4～6年)

「エンジョイ＝楽しく」サッカーを学ぶため、初めての習い事にオススメです。みんなで楽しくサッカーを始めましょう。

時間) 火曜日 16:55～17:55

料金) 一般: 16,000円 障がいのある方: 13,000円



■ 椅子を活用した健美操

椅子に座って体操を行います。無理なくリズム運動、平衡力、筋力を促進する体操です。免疫力を高め、代謝、循環機能の働きも整えます。

時間) 木曜日 13:30～14:30

料金) 一般: 13,200円 65歳以上: 9,600円 障がいのある方: 7,800円

この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。

詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください



お得なサポート

さぽ〜とさぽろ

受講料助成が

ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。

※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。