2023th

INFORMATION of SPORTS CLASS in MAEBASHI

前橋市スポーツ教室インフォメーション

元気で楽しい

スポーツ教室

前橋市のスポーツ教室・大会・イベントを中心にスポーツ情報を発信します！

Web サイト「まえばしスポーツナビ」

https://maebashi-sportsnavi.jp/

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレスを緩和
睡眠の質の向上

機　能　性　表　示　食　品

（L.カゼイ YIT 9029）

乳酸菌 シロタ株1,000億個 1本100ml当たり

＜届出表示＞
本品には乳酸菌 シロタ株（L．カゼイ YIT 9029）が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株（L．カゼイ YIT 9029）には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
疫病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む）、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

お問合せ・お申し込みは

人も地球も健康に Yakult

群馬ヤクルト販売株式会社

前橋市高井町1-7-1

フリーコール 0800-700-8960（ヤクルト）

受付時間／9:00～17:00
（土・日曜日・祝日は除く）

スポーツ教室のご案内

前橋市まちづくり公社では、市内にある市有スポーツ施設の特色を生かし、初めてスポーツをされる方や再開される方など、幼児から高年者まで幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を開設しております。皆様の健康づくりや運動不足などの解消にお役立てていただけるよう、各施設の開設予定のスポーツ教室を掲載しましたのでご活用ください。

前橋市スポーツ教室のお申込みはこちらから
Web サイト「まえばしスポーツナビ」

【募集から教室受講までの流れ】

募集方法	「広報まえばし」及びWebサイト「まえばしスポーツナビ」に掲載して、参加者を募集いたします。
申込資格	市内在住・在勤及び在学の方。ただし、定員に満たない場合は、市外の方も受付いたします。
申込開始	各教室の募集が掲載された広報の発行日、Webサイト「まえばしスポーツナビ」に掲載された指定日から、申し込みを受け付けます。
申込方法	郵便（往復ハガキ）またはWebサイト「まえばしスポーツナビ」でお申込みください。 ※往復ハガキの場合は１通で、１教室の申し込みとなります。 ※Webサイト「まえばしスポーツナビ」でのお申込みについては、利用者登録が必要です。詳しくはWeb申込みページをご覧ください。 ※将来的に、Webサイトのみの受付に切り替えていきますので、ご準備ください。

【往復ハガキでお申込みの場合】

記入方法	往信ハガキに希望する教室名、曜日、時間、住所、氏名（フリガナ）、生年月日、電話番号を記入し、返信ハガキに申込者の宛名と住所を記入の上、投函してください。 ※返信ハガキの裏面には何も書かないでください。
申込締切	各申込締切日に必着となりますので、早めの投函をお願いします。
受講の可否	定員を超えた場合は抽選（主催者による抽選とさせていただきます）を行い返信ハガキにてお知らせいたします。
受講手続き	ハガキ裏面の申込書を記入して、教室初日（水泳教室を除く）に参加料とともに提出してください。 ※キャンセルの場合は、早めにご連絡をお願いします。 ※教室初日に来られない場合は、２回目以降の受講日に受講手続きを行ってください。 ※受付日・参加料等は、返信されたハガキでご確認してください。

◆教室のお問い合わせ先◆

ヤマト市民体育館前橋 防災の Hoshino 三俣テニスコート	☎027（265）0900 https://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiku/
しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター しんしん大渡体育館、王山運動場	☎027（253）7811 https://www.maebashi-cc.or.jp/ohwataripool/
六供温水プール	☎027（243）1308 https://www.maebashi-cc.or.jp/rockonsuipool/
前橋総合運動公園 日野備巧　コミュニティプール、群馬電工陸上競技・サッカー場、テニスコート、コーエィ前橋フットボールセンター	☎027（268）1911 https://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/
じょぶ JOB ジョブズ宮城体育館	☎027（283）8735 https://www.maebashi-cc.or.jp/tohbutiku/

■記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合もありますので必ず毎月１日に発行する広報まえばしまたは公社ホームページ等でご確認ください。詳細についてはお気軽に各施設へお問い合わせください。

注意事項

（1）健康に不安のある方、医師と相談の上お申し込みください。
（2）お子様連れの参加はご遠慮ください。
（3）教室開始後の参加料の返金はできませんので、ご了承ください。
（4）開催日時・指導者は、都合により変更になる場合がございます。
（5）お申込み時にいただいた個人情報は、「前橋市個人情報保護条例」を遵守し、スポーツ教室の目的以外には使用いたしません。
（6）写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材は当公社ＨＰ・報告書などの目的において使用する場合がございます。
（7）台風、地震等の自然災害及び火災、停電、その他の不可抗力による事故が発生し、教室が中止となった場合、参加料の返金は出来ませんので、ご了承ください。
（8）記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合もあります。

1 ヤマト市民体育館前橋

No.1

上佐鳥町 460-7（前橋工科大隣）

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
バドミントン（午前）	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	30	5月16日～6月13日 10月17日～11月9日 1月16日～2月8日	10:00～11:30	火・木	8回	4月1日号 9月1日号 12月1日号	前橋市バドミントン協会
バドミントン（夜間）	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	30	6月6日～6月29日 11月7日～12月5日 1月30日～2月27日	19:00～20:30			5月1日号 10月1日号 1月1日号	
小学生バドミントン	940円	小学3年～6年生	40	8月1日～8月4日	18:30～20:30	毎日	4回	7月1日号	
卓　球	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	30	5月10日～6月9日 8月30日～9月29日 11月15日～12月8日	9:30～11:30	水・金	8回	4月1日号 8月1日号 10月1日号	前橋市卓球協会
新卓球（ラージボール）	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	30	6月21日～7月14日 10月4日～10月27日 1月10日～2月9日				5月1日号 9月1日号 12月1日号	
トランポリン	940円	小・中学生	20	6月28日～7月19日 11月8日～11月29日	19:00～21:00	水	4回	6月1日号 10月1日号	前橋市トランポリン協会
柔　道	520円	中学生	100	5月20日・27日	9:00～12:00	土	2回	4月1日号	県柔道連盟前橋支部
体　操	520円	中学生	50	7月25日・26日	14:00～17:00	火・水	2回	7月1日号	前橋市体操協会
弓　道	3,640円	初心者（中学生以下を除く）	20	5月30日～6月22日	19:00～21:00	火・木	8回	5月1日号	県弓道連盟前橋支部
空手道	大人 2,350円 小人 1,150円	どなたでも（小学1年生以上）	30	5月9日～6月6日	19:00～21:00	火	5回	4月1日号	前橋市空手道連盟
フォークダンス	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	20	5月10日～6月28日	9:30～11:30	水	8回	4月1日号	前橋市フォークダンス協会
レスリング	730円	年中～小学生	50	3月2日～3月23日	10:00～12:00	土	3回	2月1日号	前橋市レスリング協会
スポーツ吹矢	大人 2,350円 小人 1,150円	初心者（小学生以上）	20	9月13日～10月11日	18:30～20:00	水	5回	8月1日号	スポーツウェルネス吹矢協会前橋支部
ボルダリング体験	大人 630円 小人 310円	初心者（小学生以上）ただし小,中学生は保護者同伴が必要	20	6月20日 6月29日 8月22日 9月21日 11月28日 1月25日	19:00～20:30	火 木 火 木 火 木	1回	5月1日号 5月1日号 7月1日号 8月1日号 11月1日号 1月1日号	県山岳連盟
ダイエットトレーニング	4,500円	女性の方（中学生以下を除く）	60	5月16日～7月25日 9月5日～11月21日 12月19日～3月12日	10:00～11:00	火	10回	4月1日号 8月1日号 11月1日号	塩谷直子
健康たいそう	4,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	60	5月18日～7月20日 9月14日～11月16日 1月11日～3月14日	10:00～11:00	木	10回	4月1日号 8月1日号 12月1日号	須永麻子
室内サッカー	1,780円	小学1～2年生	30	4月26日～6月28日 9月6日～10月25日	17:00～18:00	水	8回	4月1日号 8月1日号	前橋市サッカー協会

剣道を通して心身を鍛え、礼儀作法が身につき、三世代でできる生涯剣道を始めませんか。
1961年開館の当道場は開館当初より、より良い社会人育成を目標に今も指導を続けております。

剣道場 群馬修道館

館長 狩野　誠　　副館長　狩野　裕真

稽古日　火、木、土　午後6時30分から午後8時30分

道場所在地　〒371-0031 前橋市下小出町2-33-20

連絡先　☎&FAX　027-237-2602　　携帯電話 080-3314-1823

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
のびのび ストレッチ水曜	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	40	５月17日～７月19日	10:00～11:00	水	10回	４月１日号	尾関真美
				９月６日～11月８日				８月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
のびのび ストレッチ金曜				５月19日～７月21日		金		４月１日号	
				９月15日～11月24日				８月１日号	
				12月15日～３月22日				11月１日号	
幼児体育水曜	2,200円	５・６歳児 （年中・年長）	20	５月10日～７月12日	16:30～17:30	水	10回	４月１日号	井上美鈴 伊藤純子 齊藤良子
				９月６日～11月８日				８月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
幼児体育金曜				５月19日～７月21日		金		４月１日号	
				９月15日～11月24日				８月１日号	
				12月15日～３月22日				11月１日号	
エアロビクス	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	40	５月19日～７月21日	10:00～11:00	金	10回	４月１日号	小林浩子
				９月15日～11月24日				８月１日号	
				12月15日～３月22日				11月１日号	
ＺＵＭＢＡ （ズンバ）	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	40	５月18日～７月20日	19:00～20:00	木	10回	４月１日号	加藤聖美
				９月14日～11月16日				８月１日号	
				１月11日～３月14日				12月１日号	
キッズビクス	2,200円	幼児年長、 小学１・２年生	20	５月18日～７月20日	17:00～18:00	木	10回	４月１日号	山口美奈子
				９月14日～11月16日				８月１日号	
24式太極拳後半	4,500円	経験者 （中学生以下を除く）	30	５月10日～７月12日	13:30～15:00	水	10回	４月１日号	矢島淑江
				９月６日～11月８日				８月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
太極拳	4,500円	初心者 （中学生以下を除く）	50	５月18日～７月20日	10:00～11:30	木	10回	４月１日号	堀米秀夫
				９月14日～11月16日				８月１日号	
				１月11日～３月14日				12月１日号	
		経験者 （中学生以下を除く）	80	５月９日～７月11日		火	10回	４月１日号	小山晶子
				９月12日～11月28日				８月１日号	
				12月12日～３月12日				11月１日号	
		初心者 （中学生以下を除く）	50	５月９日～７月11日	13:30～15:00	火	10回	４月１日号	堀米秀夫
				９月５日～11月21日				８月１日号	
				12月19日～３月12日				11月１日号	
気功	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	30	９月15日～11月24日	13:30～15:00	金	10回	８月１日号	矢島淑江
リフレッシュヨーガ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	80	５月16日～７月25日	10:00～11:00	火	10回	４月１日号	中村和子
				９月５日～11月21日				８月１日号	
				12月19日～３月12日				11月１日号	
ヨガ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	50	５月19日～７月21日	13:30～14:30	金	10回	４月１日号	細井美紀
				９月15日～11月24日				８月１日号	
				12月15日～３月22日				11月１日号	
筋膜リリースヨガ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	40	５月17日～７月19日	13:30～14:30	水	10回	４月１日号	櫻井美保
				９月６日～11月８日				８月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
ビューティー エクササイズ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	50	５月16日～７月25日	13:30～14:30	火	10回	４月１日号	丸山　恵
				９月５日～11月21日				８月１日号	
				12月19日～３月12日				11月１日号	
ピラティス（午後）	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	60	５月18日～７月20日	13:30～14:30	木	10回	４月１日号	細井美紀
				９月14日～11月16日				８月１日号	
				１月11日～３月14日				12月１日号	
ピラティス（夜間）	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	40	５月16日～７月25日	19:30～20:30	火	10回	４月１日号	中村和子
				９月５日～11月21日				８月１日号	
キックボクシング エクササイズ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	15	５月19日～７月21日	19:00～20:00	金	10回	４月１日号	高坂侑弥
				９月15日～11月24日				８月１日号	
				12月22日～３月29日				12月１日号	
ラジオ体操指導者講習会	無料	地区子供育成会役員	300	７月14日	18:30～20:00	金	1回	６月１日号	桜田敬子
健康運動教室	2,350円	どなたでも （中学生以下を除く）	30人	４月５日～５月10日	10:00～11:00	水	５回	３月１日号	市民体育館 職員
				７月27日～８月31日		木		７月１日号	
				11月30日～12月28日		木		11月１日号	
				１月10日～２月７日		水		12月１日号	

2 しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター

No.1

大渡町 2-3-11

コース		費用	対象	定員	期　間	時　間	曜日	回数	広報掲載	講師
水　泳 ※中級・バタフライを除き、全て初級者講習	A	大人 2,500円 と別途施設使用料 小人 1,200円 と別途施設使用料	バタフライ （クロール50m以上泳げる方）	20人	5月15日～7月3日	12:30～13:40	月	8回	3月1日号	前橋市 水泳協会 推薦
	B1		高年者（50歳以上）	20人	10月2日～11月27日	14:00～15:10			8月1日号	
	C		年長～小学2年生	20人		15:40～16:40				
	D		小学生（1～6年）	30人	1月22日～3月18日	17:00～18:10			11月1日号	
	A		どなたでも（中学生以下を除く）	20人	5月9日～6月27日	12:30～13:40	火	8回	3月1日号	
	B1		高年者（50歳以上）	20人	10月3日～11月21日	14:00～15:10			8月1日号	
	C		年長～小学2年生	20人		15:40～16:40				
	D		小学生（1～6年）	30人	1月23日～3月12日	17:00～18:10			11月1日号	
	A		平泳ぎ：どなたでも （中学生以下を除く）	20人	5月10日～6月28日	12:30～13:40	水	8回	3月1日号	
	B2		女性（中学生以下を除く）	20人	10月4日～11月22日	14:00～15:10			8月1日号	
	C		年長～小学2年生	20人		15:40～16:40				
	D		小学生（1～6年）	30人	1月24日～3月13日	17:00～18:10			11月1日号	
	B3		中級者 （4種目各25m以上泳げる方）	20人	5月12日～6月30日	14:00～15:10	金	8回	3月1日号	
	C		年長～小学2年生	20人	10月6日～12月8日	15:40～16:40			8月1日号	
	D		小学生（1～6年）	30人	1月19日～3月15日	17:00～18:10			11月1日号	
小学生水泳 （土曜）		1,200円 と別途施設使用料	小学生（1～6年）	30人	5月13日～7月1日	10:30～11:40	土	8回	3月1日号	
					10月7日～12月2日				8月1日号	
					1月20日～3月9日				11月1日号	
健康温水プール浴		2,500円 と別途施設使用料	50歳以上の健康な方	30人	5月15日～7月3日	10:20～11:20	月	8回	4月1日号	飯塚さやか
					10月16日～12月4日				9月1日号	
					1月15日～3月11日				12月1日号	
アクアビクス		2,500円 と別途施設使用料	どなたでも （中学生以下を除く）	30人	5月9日～6月27日	10:20～11:20	火	8回	4月1日号	都丸律子
					10月10日～11月28日				9月1日号	
					1月16日～3月5日				12月1日号	
					5月12日～6月30日		金	8回	4月1日号	臼田智子
					10月13日～12月15日				9月1日号	
					1月19日～3月15日				12月1日号	
サップヨガ		5,000円	どなたでも （中学生以下を除く）	10人	5月10日～6月28日	10:20～11:20	水	8回	4月1日号	小池遥子
					10月11日～11月29日				9月1日号	
					1月17日～3月6日				12月1日号	
エアロビクス		2,500円 と別途施設使用料	どなたでも （中学生以下を除く）	30人	4月10日～6月19日	10:30～11:30	月	10回	3月1日号	都丸律子
					7月3日～9月25日				6月1日号	
					10月2日～12月11日				9月1日号	
					1月15日～3月25日				12月1日号	

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
やさしい筋トレ	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月10日～6月19日	19:00～20:00	月	10回	3月1日号	小川清子
				7月3日～9月25日				6月1日号	
				10月2日～12月11日				9月1日号	
				1月15日～3月25日				12月1日号	
太極拳	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月18日～6月20日	13:30～15:00 18:30～20:00	火	10回	3月1日号	田中弥生
				7月4日～9月19日				6月1日号	
				10月3日～12月5日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
ヨガ	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月18日～6月20日	10:30～11:30	火	10回	3月1日号	臼田智子
				7月4日～9月19日				6月1日号	
				10月3日～12月5日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
				4月19日～6月28日	10:30～11:30	水	10回	3月1日号	書上麻衣子
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
				4月14日～6月23日	13:30～14:30	金	10回	3月1日号	中村和子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
				4月15日～6月24日	10:30～11:30	土	10回	3月1日号	臼田智子
				7月1日～9月2日				6月1日号	
				10月7日～12月16日				9月1日号	
				1月13日～3月16日				12月1日号	
フラダンス	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月19日～6月28日	13:30～15:00	水	10回	3月1日号	良澤てるみ
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
ジャズヒップホップダンス	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月19日～6月28日	19:00～20:00	水	10回	3月1日号	松崎みどり
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
コアダンス	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月14日～6月23日	10:30～11:30	金	10回	3月1日号	塚本純子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
ピラティス	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月14日～6月23日	19:00～20:00	金	10回	3月1日号	中村和子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
バレトン	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	4月10日～6月19日	13:30～14:30	月	10回	3月1日号	臼田智子
				7月3日～9月25日				6月1日号	
				10月2日～12月11日				9月1日号	
				1月15日～3月25日				12月1日号	

3 しんしん大渡体育館

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
エアロビクス	4,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	4月25日～6月27日	10:30～11:30	火	10回	3月1日号	書上麻衣子
				7月11日～9月19日				6月1日号	
				10月10日～12月12日				9月1日号	
				1月16日～3月19日				12月1日号	
バドミントン	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	24人	5月10日～6月2日	19:00～20:30	水・金	8回	4月1日号	前橋市バドミントン協会
				9月15日～10月11日				8月1日号	
				1月10日～2月2日				12月1日号	
バレーボール	3,640円	どなたでも（中学生以下を除く）	20人	5月15日～7月3日	19:00～20:30	月	8回	4月1日号	前橋市バレーボール協会
				9月25日～11月20日				8月1日号	
				1月22日～3月18日				12月1日号	
剣　道	520円	中学生	150人	8月5日・19日	9:00～16:00	土・土	2回	7月1日号	県剣道連盟前橋支部
スポーツ婚活		25～39歳の独身男女	40人	12月10日	14:00～17:30	日	1回	11月1日号	スポーツ振興課職員

4 六供温水プール

六供町 1068（六供清掃工場北）

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
温水 フィットネス	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも （中学生以下を除く）	30	４月18日～６月13日	10:30～11:30	火	８回	３月１日	飯塚さやか
				９月５日～11月28日				８月１日	
				１月16日～３月12日				12月１日	
			30	４月12日～６月７日		水	８回	３月１日	山口美奈子
				９月６日～11月29日				８月１日	
				１月17日～３月６日				12月１日	
プールサイド ヨガ	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも （中学生以下を除く）	30	４月13日～６月８日	10:30～11:30	木	８回	３月１日	浅野真樹
				９月７日～12月７日				８月１日	
				１月18日～３月７日				12月１日	
アクアビクス	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも （中学生以下を除く）	30	４月14日～６月９日	10:30～11:30	金	８回	３月１日	都丸律子
				９月８日～12月１日				８月１日	
				１月12日～３月８日				12月１日	
初級者水泳	2,500円 と別途施設使用料	初級者	25	４月12日～６月７日	11:40～12:50	水	８回	３月１日	藤原紀子 上原裕子
				９月６日～11月22日				８月１日	
アロマフィットネス ヨガ	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	50	４月５日～６月14日	19:00～20:00	水	10回	３月１日	佐相文子
				７月５日～９月13日				６月１日	
				10月４日～12月６日				９月１日	
				１月10日～３月13日				12月１日	
				４月７日～６月16日		金		３月１日	
				７月７日～９月15日				６月１日	
				10月６日～12月15日				９月１日	
				１月５日～３月15日				12月１日	
				４月８日～６月17日		土		３月１日	書上麻衣子
				７月８日～９月16日				６月１日	
				10月７日～12月９日				９月１日	
				１月６日～３月９日				12月１日	
キッズダンス （小学１,２,３年生）	2,200円	小学１～３年	25	４月14日～６月９日	16:30～17:30	金	８回	３月１日	長野ともえ
				10月６日～12月１日				９月１日	
				１月12日～３月８日				12月１日	
QOLを変える カンフー風身体づくり	4,500円	どなたでも （中学生以下を除く）	20	10月３日～12月12日	19:00～20:00	火	10回	９月１日	代田光彦

東京海上日動火災保険株式会社代理店
東京海上日動あんしん生命保険株式会社代理店

株式会社　ファミリーパートナーズ

営業時間　平日9：00～18：00（土日祝は予約面談可）

〒371-0054
群馬県前橋市下細井町586-1 グランパルク
mail：family-p@bz03.plala.or.jp

TEL234-6643
FAX230-1408

5 王山運動場

総社町 1-8-2

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
陸　上	1,780円	小学３～６年生	40	４月21日～６月16日 ９月１日～11月10日	17:00～18:00	金	８回	３月１日号 ８月１日号	前橋市陸上競技協会

6 防災の Hoshino 三俣テニスコート

三俣町 3-1（東部環状線沿い）

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ソフトテニス	730円	小学４～中学生	60	７月８日・９日・15日	9:00～12:00	±・日・±	3回	６月１日号	前橋市ソフトテニス連盟

7 防災の Hoshino 三俣テニスコート・王山テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
三俣・王山テニス	(2023年)3月・4月・5月 (6,000円) (2023年)6月・7月 (5,000円) (2023年)8月・9月 (4,000円) (2023年)10月・11月 (3,000円) (2023年)12月 (2024年)1月 (2,000円) (2024年)2月・3月 (1,000円) ※中学生以下の登録者は年間1,000円とする。	市内在住・在勤及び在学者	200	2023年４月1日～2024年３月31日の間	9:00～18:00	平日のみ	－	３月１日号	－

8 コーエィ前橋フットボールセンター

下増田町 277

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
サッカー	2,200円	小学１～２年生	20	４月13日～５月18日	16:45～17:45	月・木	10回	３月１日号	前橋市サッカー協会

日用品・雑貨・金物卸売
群馬県前橋市問屋町 1-9-4
株式会社 高野商店
TEL027-251-3551　FAX027-251-3552

一般財団法人 前橋市スポーツ協会（前橋市民スポーツ祭問い合わせ先）
〒371-0816　前橋市上佐鳥町460-7（ヤマト市民体育館前橋内）電話 027-289-0607　FAX 027-265-0027
URL https://www.maebashi-taikyo.jp/

9 前橋総合運動公園

荒口町 437-2（50 号線沿い）

日野備巧　コミュニティプール
群馬電工陸上競技・サッカー場
テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
水　泳	大人 2,500円と別途施設使用料 小人 1,200円と別途施設使用料	年長～小学２年生	20人	４月10日～６月５日	15:40～16:40	月	８回	３月１日号	前橋市水泳協会推薦
				10月２日～11月27日				８月１日号	
		小学生（１～６年生）	30人	１月15日～３月11日	17:00～18:10			11月１日号	
		初級レディース（中学生以下を除く）	20人	４月12日～６月７日	14:00～15:10	水	８回	３月１日号	
				10月４日～11月22日				８月１日号	
		年長～小学２年生	20人	４月12日～６月７日	15:40～16:40			３月１日号	
				10月４日～11月22日				８月１日号	
		小学生（１～６年生）	30人	１月10日～２月28日	17:00～18:10			11月１日号	
		初級一般（中学生以下を除く）	20人	４月13日～６月８日	14:00～15:10	木	８回	３月１日号	
				10月５日～11月30日				８月１日号	
		年長～小学２年生	20人	１月11日～２月29日	15:40～16:40			11月１日号	
		小学生（１～６年生）	30人		17:00～18:10				
		初級一般（中学生以下を除く）	20人	４月14日～６月９日	14:00～15:10	金	８回	３月１日号	
				10月６日～12月１日				８月１日号	
		年長～小学２年生	20人	１月12日～３月８日	15:40～16:40			11月１日号	
		小学生（１～６年生）	30人		17:00～18:10				
		中級・上級　小学生（1～４年生）	40人	４月15日～６月17日	15:40～16:40	土	８回	３月１日号	
				10月７日～12月２日				８月１日号	
		中級・上級　小学生（１～６年生）	50人	１月13日～３月２日	17:00～18:10			11月１日号	
		中級・上級一般（中学生以下を除く）	10人		18:30～19:40				
健康温水プール浴	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	４月13日～６月８日	10:45～11:45	木	８回	３月１日号	飯塚さやか
				10月12日～12月７日				９月１日号	
				１月18日～３月７日				12月１日号	
アクアビクス	2,500円と別途施設使用料	どなたでも（中学生以下を除く）	30人	４月17日～６月19日	10:45～11:45	月	８回	３月１日号	粕川三恵子
				10月23日～12月11日				９月１日号	
				１月22日～３月18日				12月１日号	
エアロビクス	3,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	４月12日～６月21日	10:30～11:30	水	10回	３月１日号	都丸律子
				７月12日～９月20日				６月１日号	
				10月11日～12月13日				９月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
				４月７日～６月16日		金	10回	３月１日号	立花亜由美
				７月７日～９月15日				６月１日号	
				10月６日～12月15日				９月１日号	
				１月12日～３月22日				12月１日号	
ピラティス	3,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	４月10日～６月19日	18:30～20:00	月	10回	３月１日号	金子真由美
				７月３日～９月25日				６月１日号	
				10月16日～12月18日				９月１日号	
				１月15日～３月25日				12月１日号	
				４月12日～６月21日		水	10回	３月１日号	
				７月12日～９月20日				６月１日号	
				10月11日～12月13日				９月１日号	
				１月10日～３月13日				12月１日号	
ヨ　ガ	3,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	60人	４月10日～６月19日	10:20～11:50 12:20～13:50	月	10回	３月１日号	金子真由美
				７月３日～９月25日				６月１日号	
				10月16日～12月18日				９月１日号	
				１月15日～３月25日				12月１日号	

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
やさしいヨガ	3,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	60人	4月6日～6月15日	10:20～11:50	木	10回	3月1日号	粕川三恵子
				7月13日～9月14日				6月1日号	
				10月5日～12月14日				9月1日号	
				1月11日～3月14日				12月1日号	
太極拳	3,500円	どなたでも（中学生以下を除く）	40人	4月6日～6月15日	14:30～16:00 18:30～20:00	木	10回	3月1日号	廣奥一江 堀米秀夫
				7月13日～9月14日				6月1日号	
				10月5日～12月14日				9月1日号	
				1月11日～3月14日				12月1日号	
テニス	4,000円	初・中級者（19歳以上）	60人	4月22日～6月3日	10:00～12:00	土	6回	3月1日号	前橋市テニス協会
				7月1日～8月5日				6月1日号	
				9月30日～11月4日				8月1日号	
				1月6日～2月10日				12月1日号	
			30人	4月12日～5月24日		水	6回	3月1日号	
				11月1日～11月22日		水・金	6回	10月1日号	
	4,500円	初・中級者（19歳以上）	30人	6月5日～6月22日	18:45～20:45	月・木	6回	5月1日号	
				8月21日～9月7日				7月1日号	
				10月2日～10月23日				9月1日号	
	2,000円	小学生（1～6年生）	45人	7月26日～8月16日	10:00～11:30	水・金	6回	6月1日号	
陸上	730円	小学生（1～6年生）	100人	4月8日～4月22日	9:00～11:00	土	3回	3月1日号	前橋市陸上競技協会

10 じょぶ JOB ジョブズ宮城体育館

鼻毛石町 1561

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
卓球	520円	中学生	100人	7月27日・28日	9:00～16:00	木・金	2回	7月1日号	市卓球協会
バレーボール	520円	中学生	150人	8月3日・4日	9:00～16:00	木・金	2回	7月1日号	市バレーボール協会

ご自宅の些細な修理・改修・清掃等
なんでもご相談ください。
誠実に対応させていただきます。

筑井商会株式会社

代表取締役　筑井　計成

〒371-0025　前橋市紅雲町二丁目18番8号
電話　（027）－223－1808 代表

業務内容　土木一式・建築一式・舗装・解体・リフォーム・
その他基本何でもこなします。

体組成測定サービス

体組成測定を行い自分の体の状態をチェックして見ませんか！　握って乗るだけでOK。

測定料金　1回300円

スポーツインストラクター派遣します

【申し込み・問い合わせ】
ヤマト市民体育館前橋
TEL　027－265－0900

11 その他のスポーツ教室・大会

①健康増進事業

コース	費用	会場	定員	期日・時間・曜日・回数	講師
健康チャレンジ	無料	東公民館	40人程度	４月５日・５月10日・６月７日・７月５日・８月９日・９月６日・10月４日・11月１日・12月６日・１月10日・２月14日・３月６日 水曜日　午前10時30分～11時30分　12回	市民体育館職員
		総合福祉会館		４月６日・５月11日・６月１日・７月６日・８月３日・９月７日・10月５日・11月２日・12月７日・１月４日・２月１日・３月７日 木曜日　午前10時30分～11時30分　12回	
		上川淵公民館		４月14日・５月19日・６月16日・７月14日・８月18日・９月15日・10月20日・11月17日・12月15日・１月19日・２月16日・３月15日 金曜日　午前10時30分～11時30分　12回	
		南橘公民館		４月25日・５月23日・６月27日・７月25日・８月29日・９月26日・10月24日・11月28日・12月26日・１月23日・２月27日・３月26日 火曜日　午後２時00分～３時00分　12回	
		永明公民館		４月18日・５月16日・６月20日・７月25日・８月８日・９月26日・10月17日・11月14日・12月19日・１月16日・２月20日・３月12日 火曜日　午後２時00分～３時00分　12回	

②スポーツ大会・イベント

大会名	開催日	種目	会場
赤城山トレイルリレーマラソン2023	令和５年５月７日(日)	トレイルリレーマラソン	国立赤城青少年交流の家
2023赤城山トレイルランニング	令和５年８月６日(日)	トレイルランニング	国立赤城青少年交流の家
あかぎ大沼・白樺マラソン大会	令和５年８月27日(日)	20km、10km、５km、3.2km、1.5km	赤城山大沼湖畔
まえばし赤城山ヒルクライム大会2023	令和５年９月24日(日)	自転車レース（カテゴリー別）	道の駅「まえばし赤城」予定
2023-24前橋シクロクロス大会	令和５年11月予定 令和６年２月予定	オフロード自転車レース（カテゴリー別）	前橋市岩神緑地
前橋市民軽スポーツフェスティバル７種目	令和５年11月19日(日)	ソフトバレーボール	ヤマト市民体育館前橋
		フォークダンス	
		ディスコン	
		スポーツウエルネス吹矢	しんしん大渡体育館
		グラウンドゴルフ	ベースボールパークファースト北部運動場
		インディアカ	じょぶJOBジョブズ宮城体育館
		スポレック	日吉体育館
前橋ウォーキングジャンボリー	令和５年11月23日(木)	ウォーキング（18km、10km、６km）	楽歩堂前橋公園スタート
赤城山100（ワンハンドレット）ウルトラ（ファンラン)2023	令和５年秋予定	100キロマラソン	道の駅「まえばし赤城」予定

※上記大会・イベントについては予定です。事前に開催要項・ホームページ等でご確認ください。

スポーツ教室の内容解説

教室名	対象	内容
幼児体育	５・６歳児 (年中・年長)	発育過程の段階に沿った基本機能を引き出す体操や、マット、跳び箱、ボール、ごっこ遊び等を行います。生まれてから立ち上がるまでを再学習することで動きの基礎を学びます。
ＺＵＭＢＡ（ズンバ）	どなたでも (中学生以下を除く)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
ダイエットトレーニング	女性の方 (中学生以下を除く)	太らない体質改善づくりを目的としたエクササイズです。代謝が活発になり、脂肪が燃えやすい身体づくりをめざします。
キッズダンス キッズビクス	幼児年長・ 小学１・２年	音楽にあわせてからだをうごかしたり、遊びの要素を取りいれながら、楽しく運動します。子供たちの基礎体力、運動能力の向上を目指します。
ラジオ体操指導者講習会	市内各地域の子供育成会役員の方	育成会による「夏休みのラジオ体操指導」に際し、体操の細部にわたる動作と効果を学ぶ講習会です。参加された役員の方に「体操カード」の配布も行います。
コアダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	軽快なリズムに乗せて楽しく身体を動かす美腹エクササイズです。お腹まわり、肩や太もものシェイプアップの効果は抜群です。
リフレッシュヨーガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨーガの中に健康体操を取り入れ、より身体機能の向上と、心身ともにリラックスしながら、しなやかな身体づくりをめざします。日頃の疲れを癒す効果大です。
ヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨガのポーズや呼吸法を行い身体のコンディションを整え疲労やストレス解消を図ります。
ビューティーエクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチをはじめ、毎回色々（ウォーキング･軽エアロ等）な運動を取り入れ、太りにくい身体づくりを行います。様々なエクササイズによりしなやかなボディをめざします。
筋膜リリースヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	筋肉のまわりにある筋膜を伸ばすことにより、コリや体のゆがみを整えるヨガです。
ピラティス	どなたでも (中学生以下を除く)	インナーマッスルのトレーニングによりバランスのとれたしなやかな身体づくりを行います。負荷が少なくゆるやかな動きで行う運動で幅広い年齢層の方に対応しています。
のびのびストレッチ	どなたでも (中学生以下を除く)	自分と対話をしながら行うセルフストレッチと二人組で行うパートナーストレッチを中心に、簡単にできる筋力強化エクササイズも行います。高年者にも安心な教室です。
健康たいそう	どなたでも (中学生以下を除く)	ウォーキング､筋力トレーニング､バランストレーニングなどを行い､体幹力をアップさせ､いつまでも若々しい容姿でいられることをめざす教室です。
エアロビクス	どなたでも (中学生以下を除く)	音楽に乗って、様々なステップを踏むエアロビクスは若者だけでなくご年配の方々にも親しまれております。運動強度も初心者から上級者までが楽しめるプログラムを経験豊富なインストラクターが指導します。リズムに合わせて踊る楽しさは女性だけでなく、男性にもお勧めです。
太極拳（初心者）	どなたでも (中学生以下を除く)	健康運動として広く普及している24式太極拳の基本となる呼吸法と動作を学びます。性別や年齢を問わず参加していただけます。
太極拳（経験者）	どなたでも (中学生以下を除く)	初心者コースを何度か受講し、より高い技術の習得を希望される方むけのコースです。
24式太極拳後半	どなたでも (中学生以下を除く)	経験者太極拳も一般的には24式の前半部分の動作を中心に行われるため、経験者向けにその後半部分を習得するコースです。
気功	どなたでも (中学生以下を除く)	中国の健康法で免疫力、治癒力、調整力を高め健康レベルを上げることが期待できます。緩やかな音楽にあわせて、身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュします。
フラダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	優雅な手足の動き、しなやかで軽快な腰の動きは身体の軸を意識することから、ダイエット効果も期待できます。年齢を問わず気軽に参加していただけます。
ジャズヒップホップダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	ヒップホップシンガーの振り付などに見られる、リズミカルな動きの中にボディラインを意識した動作を取り入れたダンスです。健康＆ダイエットはもちろん、ストレス解消も期待できます。
やさしい筋トレ	どなたでも (中学生以下を除く)	誰でも簡単に行える筋力トレーニングです。筋力・運動不足を解消し、若々しく健康な体を保ちましょう。
温水フィットネス	どなたでも (中学生以下を除く)	水中でのストレッチや水の抵抗を利用した軽度の有酸素運動を行います。
健康温水プール浴	どなたでも (中学生以下を除く)	水中での軽運動に加え、参加者同士のコミュニケーションを図るためのメニューもあります。
プールサイドヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	外気よりも温度が高いプールサイドにて、デトックス効果（発汗作用）を促しながら行うヨガで、ストレッチ色が強めです。
やさしいヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	運動不足解消の一助とした軽運動ヨガ。
アロマフィットネスヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	フィットネス要素を取り入れたヨガでアロマを焚きながらリラックスして行います。
キックボクシング エクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	パンチやキックを打ち込みながら、有酸素運動と無酸素運動を融合し理想の体を手に入れます。
QOLを変える カンフー風身体づくり	どなたでも (中学生以下を除く)	カンフー風な動作を取り入れた、器具を使用しない身体動作によりQOLの向上を図ります。
サップヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	SUP（スタンドアップパドルボード）の上で水の上に浮かんで行うヨガです。
バレトン	どなたでも (中学生以下を除く)	バレエ・ヨガ・フィットネスの３種類の運動を組み合わせて裸足で行う有酸素運動です。全身のバランス力を高め、体幹を鍛え姿勢を改善します。

会議、スポーツ大会、法事、歓送迎会、謝恩会、内祝い、その他各種催し物等に・・・。

豊利平のお弁当

各種イベントでのお弁当を承ります。【〈配達〉市内10個～】

ご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます。

【本部受注配送センター】
電話 027-265-1137
PC https://www.torihei.co.jp/tyumon/

人気メニュー「上州御用鳥めし」をはじめ、各種バラエティ豊かに取り揃えております。

群馬県優良物産推奨品

▲上州御用 鳥めし弁当〈竹〉

皆様の健康体力作りを応援致します。

スポーツに必要な用品につきましては是非当店でお買い求め頂ければと思います。

皆様の御来店お待ちしております。

一般スポーツ用品販売・スポーツ工事

ジャンプスポーツ

前橋市箱田町1022
（027）253-1706

株式会社
大塚消防設備

前橋市下大島町 746-1-102
TEL：027-267-0024　FAX：027-212-6228　URL：http://otsuka-syoubou.com/

ぐんまのクチコミナビ!

ぐんラボ!

みんなの「群馬が好き」を伝えたい!

https://www.gunlabo.net/

さらにクチコミ募集中! みんなのオススメおしえてね。

おどろきのクリームパンも

キレイをみがくエステサロンも

やってみたかった陶芸教室も

感動のお花畑ドライブコースも

隠れ家みたいなアンティーク店も

掲載はクチコミされたお店だけ!

スタッフが現地取材&確認済み!

お得なクーポンもあるよ!

ステキなプレゼントがもらえちゃう!!

クチコミ投稿やコンテンツの参加でポイントが貯まります。
ポイントはステキな賞品と交換できるよ!

気になるあなたはいますぐコチラ。

ぐんラボ 検索

●お問い合わせは…
ぐんラボ!制作室(朝日印刷工業株式会社内)
前橋市元総社町67　TEL.027-280-5722　FAX.027-280-5744

前橋市まちづくり公社
管理施設 Map

皆様の健康体力づくりにご活用ください

●前橋市まちづくり公社 ヤマト市民体育館前橋　　発行日　3月15日