

スポーツ教室にぜひご参加ください

令和5年度スポーツ教室の年間予定が決まりました。

エアロビクス

フィットネス教室

① 4月11日～6月27日(全16回)
② 6月29日～10月5日(全16回)
③ 10月17日～12月21日(全16回)
④ 1月11日～3月21日(全16回)
平塚総合体育館 第1体育室
火・木曜日 / 1コース 9:20～10:50
2コース 11:10～12:40
参加料 5,600円

脂肪燃焼教室

① 4月11日～7月25日(全8回)
② 8月8日～11月21日(全8回)
③ 12月12日～3月19日(全8回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
火曜日 / 19:15～20:30
参加料 4,400円

ゆっくりエアロビクス教室

① 4月5日～5月31日(全8回)
② 6月14日～9月27日(全8回)
③ 10月11日～12月20日(全8回)
④ 1月17日～3月13日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
水曜日 / 1コース 9:30～11:00
2コース 13:30～15:00
参加料 3,200円

シェイプアップエクササイズ教室

① 5月24日～7月12日(全6回)
② 9月13日～11月8日(全6回)
③ 12月13日～2月14日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
水曜日 / 9:15～10:30
参加料 3,300円

アクアビクス教室

① 4月20日～6月15日(全8回)
② 6月22日～9月28日(全8回)
③ 10月19日～12月14日(全7回)
④ 2月8日～3月21日(全7回)
平塚総合体育館 20m プール
木曜日 / 10:25～11:25
参加料 ①、② 5,600円
③、④ 4,900円

すっきり!エアロビクス教室

① 4月14日～7月7日(全12回)
② 8月25日～12月8日(全12回)
③ 12月15日～3月29日(全12回)
平塚総合体育館 第3体育室
金曜日 / 18:25～19:25
参加料 4,800円

さわやかエアロビクス教室

① 4月1日～6月10日(全8回)
② 6月17日～10月14日(全8回)
③ 11月4日～1月20日(全8回)
④ 1月27日～3月23日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
土曜日 / 9:30～11:00
参加料 3,200円

ストレッチ ヨガ

火曜ストレッチ体操教室

① 4月11日～6月20日(全10回)
② 6月27日～10月3日(全10回)
③ 10月17日～12月19日(全10回)
④ 1月16日～3月26日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
火曜日 / 13:30～14:45
参加料 4,500円

ピラティス教室

① 5月9日～7月4日(全8回)
② 7月11日～10月17日(全8回)
③ 10月31日～12月19日(全8回)
④ 1月16日～3月12日(全8回)
平塚総合体育館 第2武道場
火曜日 / 15:10～16:10
参加料 3,600円

水曜ストレッチ体操教室

① 4月19日～6月28日(全10回)
② 7月12日～9月27日(全10回)
③ 10月18日～12月20日(全10回)
④ 1月10日～3月13日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
水曜日 / 11:10～12:25
参加料 4,500円

楽しくヨガ教室

① 5月11日～7月13日(全10回)
② 9月14日～11月16日(全10回)
③ 1月11日～3月14日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
木曜日 / 9:20～10:50
参加料 4,500円

金曜ストレッチ体操教室

① 4月14日～6月23日(全10回)
② 6月30日～9月8日(全10回)
③ 9月15日～12月22日(全10回)
④ 1月12日～3月29日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
金曜日 / 13:30～14:45
参加料 4,500円

からだ整えヨガ教室

① 5月12日～8月4日(全12回)
② 8月25日～12月8日(全12回)
③ 12月15日～3月22日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
金曜日 / 11:20～12:30
参加料 5,400円

コンディショニングヨガ教室

① 4月14日～7月7日(全12回)
② 8月25日～12月8日(全12回)
③ 12月15日～3月29日(全12回)
平塚総合体育館 第3体育室
金曜日 / 19:40～20:40
参加料 4,800円

金曜夜のヨガ教室
をリニューアル!
体のバランスや
関節と筋肉を
安定させて、
深い呼吸を意識
します。ヨガを通
してコンディショ
ンを整えていき
ます。



ハタフローヨガ教室

① 5月12日～8月4日(全12回)
② 8月25日～12月8日(全12回)
③ 12月15日～3月22日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
金曜日 / 19:20～20:30
参加料 5,400円

体幹コンディショニング教室

① 5月13日～8月19日(全8回)
② 9月2日～12月16日(全8回)
③ 1月13日～3月9日(全8回)
平塚総合体育館 第1武道場
土曜日 / 9:20～10:35
参加料 3,600円

ウィークエンドヨガ教室

① 4月15日～7月22日(全8回)
② 7月29日～10月21日(全8回)
③ 10月28日～1月13日(全8回)
④ 1月20日～3月23日(全8回)
平塚総合体育館 第1武道場
土曜日 / 11:10～12:40
参加料 3,600円

健康体操

すっきり・のびのび体操教室

① 4月19日～6月28日(全10回)
② 7月12日～9月27日(全10回)
③ 10月18日～12月20日(全10回)
④ 1月10日～3月13日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
水曜日 / 9:20～10:50
参加料 4,500円

はつらつ水中体操教室

① 4月19日～6月14日(全8回)
② 6月28日～9月27日(全8回)
③ 10月4日～11月22日(全7回)
④ 12月13日～3月13日(全7回)
平塚総合体育館 20m プール
水曜日 / 1コース 10:00～10:45
2コース 11:15～12:00
参加料 ①、② 3,600円
③、④ 3,150円

ストレッチ&リズム体操教室

① 4月13日～6月8日(全8回)
② 9月7日～11月9日(全8回)
③ 1月11日～3月7日(全8回)
平塚総合体育館 第2体育室
木曜日 / 9:20～10:50
参加料 4,000円

会場を第2体育室に
移すとともに、
より多くの方にご参加
いただけるようプログ
ラム内容の充実に取り
組んでいます。



球技 水泳

水泳教室

① 5月16日～6月30日(全12回)
② 9月8日～10月27日(全12回)
平塚総合体育館 プール
火・金曜日 / 18:30～20:00
参加料 8,400円



バドミントン教室

① 4月11日～7月25日(全10回)
② 9月12日～11月28日(全10回)
③ 12月5日～3月19日(全9回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
火曜日 / 9:30～12:00
参加料 ①、② 5,000円
③ 4,500円



ノルディックウォーキング教室

① 4月20日～7月6日(全6回)
② 9月7日～11月30日(全6回)
③ 1月18日～3月14日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
木曜日 / 11:00～12:30
参加料 2,400円



いきいき若返り体操教室

① 4月7日～6月2日(全8回)
② 6月16日～9月22日(全8回)
③ 10月6日～12月15日(全8回)
④ 1月12日～3月22日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
金曜日 / 9:15～10:30
参加料 3,200円

楽しいフラダンス教室

① 4月4日～5月30日(全8回)
② 6月13日～9月26日(全8回)
③ 10月17日～12月19日(全8回)
④ 1月16日～3月19日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
火曜日 / 13:20～14:50
参加料 4,000円

火曜太極拳教室

① 4月11日～7月4日(全12回)
② 8月22日～11月28日(全12回)
③ 12月5日～3月12日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
火曜日 / 13:20～14:50
参加料 6,000円



テニススクール

① 4月5日～6月30日(全12回)
② 7月5日～10月4日(全10回)
③ 10月5日～12月15日(全10回)
④ 12月20日～3月29日(全12回)
平塚市総合公園 テニスコート
水・木・金曜日
Aコース 9:20～10:50
Bコース 11:00～12:30
J(ジュニア)1コース 17:05～18:05
(小学2～4年生)
J(ジュニア)2コース 18:10～19:10
(小学5～6年生・中学生)
Nコース 19:20～20:50

参加料	全10回②③	全12回①④
ABコース	15,000円	18,000円
Jコース	12,500円	15,000円
Nコース	18,000円	21,600円



スポーツウエルネス 吹矢教室

① 4月20日～7月6日(全6回)
② 9月7日～11月30日(全6回)
③ 1月18日～3月14日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
木曜日 / 9:30～11:00
参加料 3,000円

令和5年度からの
新しい教室です。
手軽にでき、
楽しみながら
健康になれます。



卓球教室

① 5月17日～8月23日(全7回)
② 9月6日～10月25日(全7回)
③ 11月1日～12月20日(全7回)
④ 1月17日～3月13日(全7回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
水曜日 / 9:30～12:00
参加料 4,900円



男性フットサル教室

① 5月11日～6月29日(全6回)
② 11月2日～12月21日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
木曜日 / 19:15～20:45
参加料 3,000円



女性フットサル教室

① 8月31日～10月5日(全6回)
② 1月25日～3月7日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
木曜日 / 19:15～20:45
参加料 3,000円

水曜太極拳教室

① 4月12日～7月5日(全12回)
② 9月6日～11月22日(全12回)
③ 12月6日～3月13日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
水曜日 / 9:20～10:50
参加料 6,000円



ZUMBAをやってみよう教室

① 5月17日～7月12日(全6回)
② 9月13日～11月8日(全6回)
③ 12月13日～2月21日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
水曜日 / 13:30～14:45
参加料 3,300円

スポーツ教室は、はがきまたは当財団のホームページからお申込みができます。
毎月第1金曜日号の「広報ひらつか」に詳しい案内を掲載していますので、ご覧ください。
日程は変更の可能性があります。詳しくは当財団ホームページをご確認ください。

お問い合わせ 公益財団法人 平塚市まちづくり財団 スポーツ事業課
☎0463-35-0102
HPアドレス <http://www.hiratsukazaidan.jp/sports.shtml>

ホームページは
こちら

