

1 スポーツクラブ富山

富山市総合体育館

所在地	富山市湊入船町12番1号	
電話番号	076-444-4649	
休館日	年末年始（12月28日～1月4日）	
開館時間	平日 … 午前9時～午後9時30分 日曜・休日 … 午前9時～午後7時	
クラブ受付時間	月～金曜 … 午前9時～午後7時（祝日を除く）	
入会に必要なもの	入会金	受講料・会費
	2,000円（初回会費引落し時に、口座より引落としとなります）	会費を引き落とす金融機関のキャッシュカード



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜 日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	親子体操	遊びを通して身体を動かし親子でふれあいます。	2歳半～3歳児とその親	火	9:45～10:45	年36回	20組	2,000円/月 20,000円/年
2	キッズスポーツ A (火)	色々な動きや遊びを通して運動の基礎となる身体をつくり、運動が好きになることを目指します。	年中・年長	火	15:55～16:45	年36回	各10	2,000円/月 20,000円/年
3	キッズスポーツ A (水)		年中・年長	水	15:40～16:30	年36回	各10	2,000円/月 20,000円/年
4	キッズスポーツ A (木)		年少	木	15:55～16:45	6月～翌3月 30回	15	2,000円/月
5	キッズスポーツ B (月)	運動や遊びを通して総合的に運動能力を高め体力アップを目指します。	小学1～3年生	月	16:00～17:00	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
6	キッズスポーツ B (水)		小学1～3年生	水	16:40～17:40	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
7	シニアキッズスポーツ	色々なスポーツを体験し仲間と共にルールを学び楽しめます。	小学4～6年生	水	17:40～18:55	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
8	ジュニアバドミントン A	ラケットの持ち方から、基礎打ち、フットワークまで楽しく基本を習得します。	小学1～3年生	水金	17:00～18:30	年72回	12	4,000円/月 40,000円/年
9	ジュニアバドミントン B		小学4～6年生	水金	17:15～19:00	年72回	25	4,000円/月 40,000円/年
10	新体操	リボン・ボール等を使って楽しく基礎を習得します。	小学1・2年生 女子	火	17:20～18:30	年36回	15	2,500円/月 25,000円/年
			小学3・4年生 女子	火	17:20～18:30	年36回	15	
11	体操	マットや跳び箱などを使って器械体操の基礎を習得します。	小学1～3年生	月	17:00～18:00	年36回	20	3,000円/月 30,000円/年
12	トランポリン A	空中でのバランス感覚を養いながら、楽しく基本動作を習得します。	年長～小学3年生	月	17:10～18:00	年36回	15	2,000円/月 20,000円/年
13	トランポリン B		小学4～6年生	月	18:00～18:50	年36回	15	2,000円/月 20,000円/年



No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
14	ヒップホップ Jr.A	音楽に合わせて身体を動かし、リズム感や表現力を養います。	小学3～中学生	月	17:00～18:00	年36回	15	2,500円/月 25,000円/年
15	ヒップホップ Jr.B	技術のステップアップを目指します。	小学3～中学生 (指導者推薦)	月	18:00～19:00	年36回	15	2,500円/月 25,000円/年
16	バスケットボール Jr.	バスケットボールの動きの中で基礎体力、運動能力を養います。	小学3～6年生	火 木	17:30～19:00	年72回	25	3,000円/月 30,000円/年
17	ジュニア期の アスリート塾※	基本的運動（走／跳／投／泳）のスキルアップを通して、ジュニア期に高めておきたい運動能力向上を図ります。	小学1～4年生	月 水	17:30～19:00	2期 各18回	20	12,000円/期
18	ジュニア バドミントン上級	選手育成コース	指導者推薦	火 水 金	19:00～21:00	年110回 程度	20	5,500円/月 55,000円/年
19	ジュニア新体操上級	選手育成コース	指導者推薦	火 水 金	19:00～21:00	年110回 程度	25	5,500円/月 55,000円/年
20	ジュニア期の アスリート塾上級※	複数競技のスキルアップを通して、ジュニア期に高めておきたい運動能力向上を図ります。	指導者推薦	月 水	17:30～20:00	年80回 程度	25	4,500円/月 45,000円/年

※会場は月曜：市民プール、水曜：市総合体育館です。

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	楽々スポーツ	軽スポーツを通して総合的な体力向上を目指します。	一般	木	13:20～14:50	年36回	20	2,000円/月 20,000円/年
2	ヨガ（月）	アーサナ（体位）・呼吸法・瞑想を行い、心身共に健康な身体を目指します。	一般	月	11:10～12:40	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
3	ヨガ（火）Ⅰ		一般	火	9:20～10:50	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
4	ヨガ（火）Ⅱ		一般	火	11:10～12:40	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
5	ヨガ（水）		一般	水	19:10～20:40	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
6	ヨガ（木）		一般	木	19:10～20:40	年36回	35	2,000円/月 20,000円/年
7	ヨガ（金）		一般	金	11:10～12:40	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
8	ダンススポーツ	ワルツやタンゴなどのステップの基礎を習得します。	一般	水	15:15～16:45	年36回	20	2,000円/月 20,000円/年
9	卓球（初心者）	卓球の基礎を習得します。	一般	月	11:00～13:00	年36回	35	2,000円/月 20,000円/年
10	卓球（経験者）	高い技術を学びゲームを楽しみます。	一般	木	13:00～15:00	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年



No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
11	心太極拳（初級）	初心者のためのコースです。	一般	木	19:00～20:00	年42回	30	3,000円/月 30,000円/年
12	心太極拳 （陳式中級）	経験者のためのコースでより高い形を学びます。	一般	土	19:00～20:30	年38回	25	3,000円/月 30,000円/年
13	オラナニフラ	フラダンスの運動を通して健康な身体を目指します。	一般女性	木	11:10～12:40	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
14	民踊体操	県内の民踊を中心に楽しく踊ります。	一般	火	13:20～14:50	年36回	35	2,000円/月 20,000円/年
15	フォークダンス	世界の踊りを楽しみます。	一般	水	9:30～11:00	年36回	40	2,000円/月 20,000円/年
16	リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	木	9:30～11:00	年36回	60	2,000円/月 20,000円/年
17	バドミントン	基礎技術を学びゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
18	フレッシュテニス （昼）	基礎技術やルールを学びゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年36回	25	2,000円/月 20,000円/年
19	フレッシュテニス （夜）		一般	月	19:15～21:00	年36回	30	2,000円/月 20,000円/年
20	ボクシング入門	ボクシングの基本を習得します。	一般	火 木	19:00～20:30	年80回 程度	25	2,500円/月 25,000円/年
21	弓道（昼）	所作から射まで基礎を習得します。	一般	木	9:15～11:15	春期・秋期 各15回	20	12,000円/期
22	弓道（夜）		一般	木	19:00～21:00	春期・秋期 各15回	20	12,000円/期
23	ウォーキング	季節の景色を楽しみながら歩きます。	一般	火	14:00～15:45	春期・秋期 各10回	30	2,000円/期

★スクール 中高年健康づくりコース

No.	スクール名	内 容	対 象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料
1	中高年ヘルシー スポーツ	ストレッチ体操や軽スポーツで健康な身体を目指します。	おおむね 40歳以上	火	13:20～14:50	年36回	40	2,000円/月 20,000円/年
2	シルバー体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	おおむね 60歳以上	火	9:30～11:00	年36回	40	2,000円/月 20,000円/年
3	はつらつ体操	リズム運動や脳トレなどのプログラムで、楽しく体力アップを目指します。	おおむね 60歳以上	金	9:30～11:00	年36回 程度	35	2,000円/月 20,000円/年
4	遊悠元気塾（水）	呼吸ストレッチ体操、筋トレやニュースポーツで楽しく体を動かし元気を高めます。	おおむね 60歳以上	水	9:30～11:00	年36回 程度	45	2,000円/月 20,000円/年
5	遊悠元気塾（木）		おおむね 60歳以上	木	9:30～11:00	年36回 程度	45	2,000円/月 20,000円/年
6	遊悠元気塾（金）		おおむね 60歳以上	金	11:00～12:30	年36回 程度	30	2,000円/月 20,000円/年

★サークル

No.	サークル名	曜 日	時 間	主な年齢層	登録者数 ※1		初心者 歓迎	経験者 歓迎	大会 出場	健康 づくり	会 費 ※2
					男	女					
1	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	40～80代	10	9		★		★	4,800 円／半年 8,000 円／年
2		火	9:00～11:00	50～80代	7	9		★		★	
3		火	13:00～15:00	50～70代	4	7		★	★	★	
4		火	13:00～15:00	60～80代	11	16		★		★	
5		水	11:00～13:00	60～80代	2	11	★	★		★	
6		水	13:00～15:00	50～80代	12	13	★	★		★	
7		金	11:00～13:00	40～80代	14	14		★		★	
8	バドミントン	月	13:00～15:00	30～70代	1	19		★	★	★	
9		火	11:00～13:00	30～70代	5	21		★	★	★	
10		火・木	19:00～21:00	10～60代	13	6		★		★	
11		水	11:00～13:00	30～70代	12	15		★		★	
12		金	11:00～13:00	30～70代	13	9		★		★	
13		金	13:00～15:00	30～70代	0	39		★	★	★	
14	卓球	月	11:00～13:00	50～80代	6	22		★	★	★	
15		月	13:00～15:00	60～80代	7	12		★		★	
16		火	11:00～13:00	50～80代	4	19		★		★	
17		水	11:00～13:00	40～80代	3	15		★	★	★	
18		水	19:00～21:00	60～80代	6	11	★	★	★	★	
19		木	11:00～13:00	40～80代	13	15		★		★	
20		木	15:00～17:00	60～80代	13	16	★	★	★	★	
21		金	13:00～15:00	60～80代	4	12		★		★	
22	ビーチボール	木	11:00～13:00	50～70代	0	12	★	★		★	
23	軽スポーツ	木	11:00～13:00	60～80代	0	25	★	★		★	
24		木	13:00～15:00	60～80代	0	27	★	★		★	
25	太極拳	木	13:00～15:00	40～80代	10	22	★	★		★	
26		金	9:00～11:00	50～80代	3	8	★	★		★	
27	スポーツ吹矢	月	13:00～15:00	60～90代	13	13	★	★		★	
		木	15:00～17:00								
28		火	19:00～21:00	40～80代	5	2	★	★		★	
29	フォークダンス	金	11:00～13:00	60～90代	1	22	★	★		★	
30	ハンドボール	木	19:00～21:00	20～50代	12	0	★	★	★		
31	バスケットボール	金	19:00～21:00	20～70代	11	1		★	★		

※1 2018.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	てつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけ、逆上がりなどそれぞれの目標に向けてチャレンジします。	小学1～3年生	8/1(水)～3(金) (3日間) 13:15～14:45	2,000円	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み
2	とびばこ	一段上を目指してチャレンジしましょう。	小学1～3年生	8/29(水)～31(金) (3日間) 13:15～14:45	2,000円	
3	姿勢美人 レッスン	体を引き締めるエクササイズで美しい姿勢で歩く習慣を身につけます。	一般	1期:4月～(10回) 2期:8月～(10回) 3期:12月～(10回) 月曜15:10～16:10	5,000円 ／期	
4	はじめての ヨガ	体の硬い方、これからヨガを始めたい方対象。安心してゼロからヨガを学びます。	一般	1期:6月～(10回) 2期:10月～(10回) 火曜19:10～20:00	5,000円 ／期	
5	美ボディ & シェイプ	ヨガ、ピラティス、ズンバ(ラテンダンス)等のエクササイズ要素を取り入れ、美しい体づくりを目指します。	一般女性	1期:4月～(10回) 2期:6月～(10回) 3期:11月～(10回) 月曜11:00～12:00	5,000円 ／期	
6	ジュニア期の アスリート塾 (親子編)	基本運動について親子で運動能力向上を図ります。走る・跳ぶ・投げる・動作の座学と運動をします。	年長・小学1年生 とその親	1期:5月～(10回) 2期:9月～(10回) 3期:1月～(10回) 水曜17:30～18:30	5,000円 ／期	
7	親子体操 (2歳児編)	遊びを通して身体を動かし親子でふれあいます。	1歳半～2歳半の 幼児とその親	1期:5月～(8回) 2期:8月～(8回) 3期:10月～(8回) 金曜9:50～10:50	5,000円 ／期	

★レッスン

月	火	水	木	金
10:00～10:45 ステップ(中級)		9:50～10:50 ミドルエイジのステップ	10:00～10:45 ボディバランス	
	13:45～14:30 エアロビクス(初級)	13:45～14:45 リフレッシュヨガ	13:45～14:30 ステップ(初級)	14:00～14:45 エアロビクス(初級)
20:15～21:00 エアロビクス(初級)	20:10～21:00 パワーヨガ			19:30～20:30 ボルドブラ

No.	レッスン名	内 容	定 員	料 金
1	エアロビクス	消費カロリーが高い有酸素運動は、続けることで生活習慣病の予防に効果的です。もちろんシェイプアップ効果もあり。気持ちよく汗を流して、心も体もリフレッシュ！	25名	600円／回 ※スポーツクラブ富山 会員540円／回 ※回数券あり
2	ステップ	ステップ台を昇り降りするシンプルな動きで、高い運動量が得られます。シェイプアップ、持久力や脚の筋力アップに効果あり。	22名	
3	ボディバランス	不安定なボールに乗ることで、無意識に体がバランスをとり、眠っている筋肉を刺激します。骨盤の歪み・姿勢の矯正効果も。	22名	
4	パワーヨガ	呼吸にあわせて動き続ける“動”、呼吸に集中して姿勢を整え脱力する“静”を繰り返します。運動量が多いので、代謝力アップ、集中力アップ、ストレス解消で心身の安定に最適。	25名	
5	リフレッシュヨガ	呼吸と動きを合わせ、身体の中からリフレッシュ！若々しい身体と心を保つために効果的です。	25名	
6	ボルドブラ	立って動くピラティス。音楽に合わせたダンスを基本に、姿勢・筋肉・柔軟性のコンディショニングができ、心と体のリラクゼーションが得られます。	25名	