



あなたが今知りたい情報を
すばやく GET!

富山市スポーツ協会

LINE 公式アカウントが便利です!

LINE友だち登録
よろしくお願いします!



公式HP



フェイスブック、Instagramでも
情報発信中!

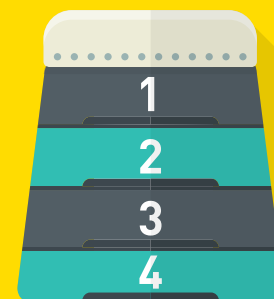


公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局

〒939-2798 富山市婦中町速星 754 (婦中行政サービスセンター 2F)

TEL 076-432-1117

URL <https://www.taikyou-toyama.or.jp>



Active+Book

アクティブック

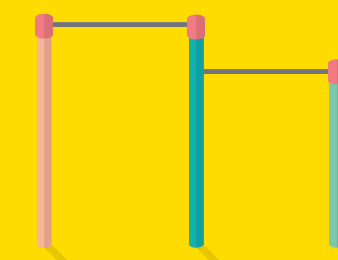
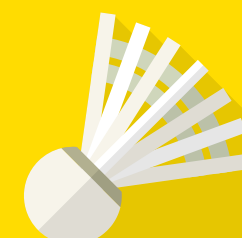
2025.4~2026.3

スポーツクラブ・
教室プログラム案内

受講者 &
会員
募集中!



7



公益財団法人
富山市
スポーツ協会



キッズカンフー（みなみスポーツクラブ）
★スクール



エンジョイアクアウオーク（東富山温水プール）
★スクール



こども運動指導者講習会（富山市スポーツ協会事務局）
★セミナー

スポーツクラブでできること

★スクール

通年または期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えます。受講する場合は、各スポーツクラブへの入会が必要です。
※富山市東富山温水プールは入会不要です。

★チャンプ

各種目のより高いレベルの技術を学び、選手を目指します。

★レッスン

開催時にお越しいただければ受講できます。
（定員がある場合は先着順）

★サークル

指導者はおらず、種目ごとに仲間が集まり自主的にスポーツを楽しみます。各スポーツクラブへの入会が必要です。

★セミナー（講習会）

短期間で開催する教室です。それぞれ専門の指導者がお教えます。

※定員になっている場合がありますので、詳しくは各スポーツクラブへお問い合わせください。

Contents ●プログラム紹介

1	東富山スポーツクラブ ●富山市東富山体育館／●富山市東富山運動広場	スクール	チャンプ	3
		レッスン	サークル	
		セミナー		

2	2000 年スポーツクラブ ●富山市 2000 年体育館	スクール	チャンプ	6
		レッスン	サークル	
		セミナー		

3	みなみスポーツクラブ ●富山市富山南総合公園体育文化センター	スクール	チャンプ	8
		レッスン	サークル	
		セミナー		

4	武道学園 ●県営富山武道館／●北部錬成館／●水橋錬成館	スクール	チャンプ	10
		レッスン	サークル	
		セミナー		

5	スポールおおやまクラブ ●富山市大山総合体育センター	スクール	チャンプ	12
		レッスン	サークル	
		セミナー		

6	アルペンスポーツクラブ ●富山市民球場 アルペンスタジアム	スクール	チャンプ	13
		レッスン	サークル	
		セミナー		

7	YAKIYAMAスポーツクラブ ●アイザックススポーツドーム	スクール	チャンプ	15
		レッスン	サークル	
		セミナー		

8	富山市東富山温水プール	スクール	チャンプ	16
		レッスン	サークル	
		セミナー		

9	富山市花木体育センター	スクール	チャンプ	16
		レッスン	サークル	
		セミナー		

10	富山市スポーツ協会 事務局	スクール	チャンプ	17
		レッスン	サークル	
		セミナー		

●体成分測定会		18
---------	--	----

●おやこで運動あそび ●こども運動あそび		19
----------------------	--	----

●ウォーキングイベント / ウォーキングイベント Map		20
------------------------------	--	----

●ニュースポーツ道具貸し出し		22
----------------	--	----

●スポーツ指導員派遣		23
------------	--	----

1 東富山スポーツクラブ

富山市東富山体育館
富山市東富山運動広場

富山市東富山体育館				
所在地	富山市米田 16 番地 2			
電話番号	076-438-7500			
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 日曜・休日 … 午前 9 時～午後 5 時			
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備考
	スクール	500 円	3 ヶ月分前納	4～6 月、7～9 月、10～12 月、1～3 月分 ※ウオーキングは 1 期分
	サークル	500 円	6 ヶ月分前納	4～9 月、10～3 月分



1 東富山スポーツクラブ

★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	ジュニア卓球	卓球の基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	月	17:45～19:00	年36回	25	1,600円／月
2	キッズスポーツ A	基本的な動きを楽しく身につけます。	年中・年長	金	15:50～16:40	年36回	25	1,600円／月
3	キッズスポーツ B	運動あそ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	金	17:30～18:30	年36回	25	1,600円／月

★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	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	20	1,600円／月
2	リズム体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	一般	水	9:30～11:00	年36回	50	1,600円／月
3	健康体操	ストレッチで身体をほぐし音楽に合わせて身体を動かします。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,600円／月
4	卓球	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	木	9:00～11:00	年36回	35	1,600円／月
5	フレッシュテニス	基礎技術の習得とゲームを楽しみます。	一般	金	9:00～11:00	年36回	30	1,600円／月
6	ヘルシースポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップを図ります。	一般	金	13:00～15:00	年36回	30	1,600円／月
7	ウオーキング	施設周辺の公園などを歩きます。ノルディックポールも使えます。	一般	木	10:00～11:30	春期・秋期各10回	30	3,200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	遊悠元気塾	中高年の体調を整えるやさしい運動です。	おおむね60歳以上	火	13:30～15:00	年36回	25	1,600円／月

★サークル

No.	種 目 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	多様目	月	9:00～11:00	60～80代	0	19	★	★		★	600円/月
2	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	50～80代	8	13	★	★		★	
3		月	13:00～15:00	50～80代	7	10	★	★		★	
4		水	11:00～13:00	50～80代	10	19	★	★		★	
5		水	19:00～21:00	60～80代	5	7	★	★		★	
6		木	9:00～11:00	60～80代	6	5		★		★	
7		金	11:00～13:00	50～80代	0	16	★			★	
8		金	19:00～21:00	50～80代	11	7		★		★	
9	バスケットボール	水・土	17:00～19:00	中学生	0	18		★	★	★	400円/月
10	ミニバスケットボール	土	19:00～21:00	小学3～6年生	16	15	★	★	★	★	

※1 2025.1 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	ヨガ	これからヨガを始めたい方を対象にゼロからヨガを学びます。	一般	5～6月（5回）	3,100円	●窓口にて事前申込み ●ホームページから申込み
2	てつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけ、それぞれの目標に向けてチャレンジします。	小学1・2年生	7月（3回） 13:30～14:30	3,100円	●ホームページから申込み
3	キッズてつぼう	鉄棒に必要な基本動作を身につけます。	年中・年長	10～12月（5回） 土曜13:30～14:20	5,200円	●ホームページから申込み



キッズスポーツ ★スクール



キッズてつぼう ★セミナー



遊悠元氣塾 ★スクール

富山市東富山運動広場					
所 在 地	富山市米田45番地1				
電 話 番 号	076-437-9911				
休 館 日	冬季（12月28日～2月末日）				
開 館 時 間	平日 … 午前9時～午後9時 日曜・休日 … 午前9時～午後5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500円	1期分前納	4～7月、8～11月分	
	サークル	500円	9ヶ月分前納	4～11月、3月分	

★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	ジュニアテニス	テニスの基本を楽しく身につけます。	小学3～6年生	火	17:30～19:00	春期・秋期 各10回	25	5,300円/期

★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	テニス（火）	基礎技術の習得とゲームを通してテニスを楽しめます。	一般	火	9:30～11:00	春期・秋期 各10回	30	5,300円/期
2	テニス（土）		一般	土	9:30～11:00	春期・秋期 各10回	30	5,300円/期

★サークル

No.	種 目 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	テニス ※12～2月休み	日	9:00～13:00	20～60代	21	11		★	★	★	600円/月
		火・木	19:00～21:00								

※1 2025.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。



太極拳 ★スクール



ヘルシースポーツ ★スクール



ウォーキング ★スクール

2 2000 年スポーツクラブ 富山市 2000 年体育館

所 在 地	富山市天正寺 1400 番地				
電 話 番 号	076-420-2000				
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 日曜・休日 … 午前9時～午後5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	
	サークル	500円	6ヶ月分前納	4～9月、10～3月分	

★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	キッズスポーツ A	運動あそ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	水	15:30～16:20	年36回	25	1,600円／月
2	キッズスポーツ B		年中・年長	金	15:30～16:20	年36回	25	1,600円／月

★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	太極拳	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	火	9:30～11:00	年36回	50	1,600円／月
2	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	火	13:30～15:00	年36回	60	1,600円／月
3	フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります。	一般	水	13:30～15:00	年36回	30	1,600円／月
4	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00	年36回	30	1,600円／月

★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初心者の方でも気軽に参加できます。	おおむね 60 歳以上	木	13:30～15:00	年 36 回	50	1,600 円／月
2	やさしいリズム体操	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	木	15:15～16:30	年 36 回	40	1,600 円／月



フォークダンス ★スクール



ボールで遊ぼう ★セミナー



バスケットボール ★サークル

★サークル

No.	種 目 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	卓球	月・水	9:00～11:00	50～80代	10	13		★		★	600 円／月
2		月・金	9:00～11:00	40～80代	9	6		★	★	★	
3		火	15:00～17:00	60～80代	2	4	★	★	★	★	
4	ラージボール卓球	火	11:00～13:00	50～80代	6	9		★		★	
		木	15:00～17:00								
5	フレッシュテニス	月	13:00～15:00	60～80代	7	13	★	★		★	
		金	9:00～11:00								
6		月	13:00～15:00	50～80代	0	14	★	★		★	
		木	11:00～13:00								
7		火	15:00～17:00	50～80代	5	7	★	★		★	
8		木	11:00～13:00	60～70代	2	10				★	
9		金	13:00～15:00	50～70代	5	13	★	★		★	
10	ビーチボール	月・金	11:00～13:00	30～60代	0	21		★			
11		月・金	11:00～13:00	20～70代	0	19		★			
12		水	11:00～13:00	40～70代	0	19		★			
13		水	11:00～13:00	50～70代	0	8	★	★		★	
14		水	11:00～13:00	40～60代	1	12		★			
15		水	13:00～15:00	60～80代	0	17		★		★	
		金	11:00～13:00								
16	バドミントン	木	11:00～13:00	40～80代	0	11		★		★	
17	カローリング	水	9:00～13:00	50～70代	6	7	★		★		
18	バスケットボール (3×3)	金	19:00～21:00	20～60代	19	4	★	★		★	

※1 2025.1 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 (年長)	必要な基本動作を身につけ、目標に向けてチャレンジします。	年長	2月下旬 (3日間) 13:30～14:30	3,100 円	●ホームページから申込み
2	てつぼう (小学1年生)	基本動作を身につけ、逆上がりにもチャレンジします。	小学1年生	2月下旬 (3日間) 15:00～16:00		
3	ボールで遊ぼう 1	色々なボールを使って、投げる、転がす、キャッチなどの基本動作や操作する力を身に付けます。	小学 3～4年生	5月～7月に8回 金曜日 17:15～18:15	8,300 円	
4	ボールで遊ぼう 2		小学 1・2年生	10月～11月に8回 金曜日 17:15～18:15		
5	コンディショニング(春)	足裏ツボやリンパマッサージで全身のコンディショニングを行います。	一般	4月～6月 隔週月曜日 (6回) 19:30～20:30	6,200 円	
6	コンディショニング(夏)			7月～9月 隔週月曜日 (6回) 19:30～20:30		

3

みなみスポーツクラブ

富山市富山南総合公園体育文化センター

所在地	富山市友杉 1097 番地			
電話番号	076-429-5695			
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　日曜・休日 … 午前9時～午後5時			
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備考
	スクール（ジュニアコース）	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分
	スクール	500円	6ヶ月分前納	4～9月、10～3月分　※ウオーキングは1期分
	サークル	500円	6ヶ月分前納	4～9月、10～3月分
	サークル（テニス）	500円	4ヶ月分前納	4～7月、8～11月分



★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	キッズカンフー	決まった一連の動作（型）を行い、敏捷性・柔軟性などを鍛えます。相手と戦うことはしません。	小学1～中学生	火	17:30～19:00	年36回	25	1,600円／月
2	キッズスポーツ	運動あそびを通して、基礎運動能力を養います。	小学1～6年生	水	17:30～18:30	年36回	25	1,600円／月
3	キッズテニス	楽しくテニスの基礎を身につけます。	小学1～6年生	木	17:30～19:00	年36回	20	2,100円／月

★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	初級テニス	各ショットや動作などの基本を習得します。	一般	金	9:30～11:00	年36回	25	2,100円／月
2	火曜テニス	基本ショットを習得した方が、よりテニスを楽しむ為、技術を磨きます。	一般	火	9:30～11:00	年36回	25	2,100円／月
3	水曜テニス	基本ショットを習得した方が、様々な応用ショットの習得などワンランク上のレベルを目指します。	一般	水	9:30～11:00	年36回	25	2,100円／月
4	太極拳	太極拳を基礎から学び、ゆったりと身体を動かします。	一般	火	9:30～11:00	年36回	25	1,600円／月
5	フレッシュテニス	初心者、経験者問わず、フレッシュテニスを楽しみます。	一般	火	11:00～12:30	年36回	25	1,600円／月
6	卓球	初心者、経験者問わず、卓球を楽しみます。	一般	火	13:00～15:00	年36回	30	1,600円／月
7	ヘルシースポーツ	バランスボールを使用した軽スポーツなどを通して健康づくり、仲間づくりを行います。	一般	木	9:30～11:00	年36回	25	1,600円／月
8	ウオーキング	施設周辺及び市内公園周辺などを楽しく歩きます。	一般	木	13:30～15:00	前期・後期各10回	25	3,200円／期
9	ゆるゆるエクササイズ	これから運動を始めたい方を対象に簡単な筋トレや有酸素運動を楽しみます。	一般女性	木	19:30～20:30	年36回	25	1,600円／月
10	リフレッシュエクササイズ	ボールやストレッチ等で身体を整え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般女性	金	9:30～11:00	年36回	25	1,600円／月
11	ヨガ	心と体、気を調和させ身体の調子を整えます。	一般	金	19:00～20:30	年36回	30	2,100円／月

★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	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気を高めます。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	25	1,600円／月

★サークル

No.	種 目 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	卓球	月	11:00～13:00	50～80代	6	11		★	★	★	600円／月
2		月	13:00～15:00	60～80代	6	9		★		★	
3		火	11:00～13:00	60～80代	5	11		★		★	
4		木	11:00～13:00	60～80代	7	8		★		★	
5	バドミントン	火	19:00～21:00	30～70代	9	0		★		★	
6		水	11:00～13:00	40～80代	4	7		★		★	
7		金	11:00～13:00	40～80代	5	6		★		★	
8		金	13:00～15:00	40～80代	0	34		★	★	★	
9	フレッシュテニス	水	11:00～13:00	60～80代	4	5		★		★	
10		水	13:00～15:00	50～80代	4	6		★		★	
11		木	13:00～15:00	40～70代	2	12		★		★	
12	バスケットボール	月	19:00～21:00	20～30代	8	0		★			大人2,600円／年 小人1,200円／年
13	吹き矢	火	19:00～21:00	30～80代	4	2		★	★	★	
14	新体操	火	19:00～21:00	10代	0	6			★		
15	ハンドボール	水	19:00～21:00	20～60代	0	8	★	★	★		2,500円／月
16	ビーチボール	木	19:00～21:00	20～60代	9	9		★	★	★	
17	車椅子バスケットボール	木	19:00～21:00	20～70代	13	3	★	★	★		
18	テニス	月～金	13:00～17:00	40～70代	25	14		★		★	

※1 2025.1 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	基本動作を身につけ、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	7月下旬（3日間） 13:30～14:30	3,100円	●ホームページから申込み
2	初めてのテニス	ラケットの持ち方から基本のフォームと簡単なルールを習得し、ゲームができるよう目指します。	一般	春期：4～8月 秋期：8～11月 冬期：12～3月 各10回 月曜9:30～11:00	10,300円／期	
3	硬式テニス ピンポイントレッスン	ボレー・サーブ・バックハンドストロークを各コースごとに分け、苦手なショットを集中的に学びます。	一般	5月（3コース） 9:30～10:50 及び 11:00～12:20	1,200円／1コース	

4 武道学園

武道学園本部／県営富山武道館
武道学園北部支部／北部錬成館
武道学園水橋支部／水橋錬成館

武道学園 本部（県営富山武道館）				
所在地	富山市牛島町2番10号			
電話番号	076-431-0170			
休館日	毎週火曜日（祝日は開館） ※火曜日が祝日の場合は翌平日（祝日を除く次の平日） 年末年始（12月29日～1月3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5時			
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備考
	スクール	500円	4ヶ月分前納	4～7月、8～11月、12～3月分



★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	ちびっこ柔道	柔道を楽しく体験します。	年少～年長	金	17:30～18:30	週1回	30	2,100円／月
2	ちびっこ剣道	剣道を楽しく体験します。	年少～年長	木	17:30～18:30	週1回	30	2,100円／月
3	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	18:00～20:00	週2回	70	2,800円／月
4	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小学生	水金	17:30～19:00	週2回	70	2,800円／月
5	キッズスポーツ（年中・年長）	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、運動が好きなことを目指します。	年中・年長	月	16:00～17:00	年36回	各10	2,500円／月

★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	ヨーガ	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	金	10:30～12:00	年36回	20	2,100円／月
2	リフレッシュYOGA	呼吸と動きを合わせ、若々しい身体と心を保ちます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	30	2,500円／月

★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	遊悠元気塾(高齢者)	呼吸、ストレッチ体操、筋トレ等楽しく身体を動かし元気を高めます。	おおむね60歳以上	金	13:30～15:00	年36回	30	2,500円／月



ちびっこ剣道 ★スクール



リフレッシュ YOGA ★スクール



少年少女柔道 ★スクール

★チャンプ 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	少年少女柔道上級	柔道の技術の向上を目指します。	小学生	月	17:30～19:00	週1回	30	1,200円／月
2	少年少女剣道上級	剣道の技術の向上を目指します。	小学生	月 木	17:30～19:00 18:30～20:00	週2回	30	2,300円／月
3	中学柔道	柔道の技術の向上を目指します。	中学生	水金	19:30～21:00	週2回	30	2,800円／月
4	中学剣道	剣道の技術の向上を目指します。	中学生	月 金	18:30～20:00 19:30～21:00	週2回	30	2,800円／月

★レッスン

No.	レッスン名	内 容	曜日	時 間	料 金
1	子連れでヨガ	お子様連れのできるヨガです。ママ友同士から親子でも気軽に楽しめます。	月	10:30～11:30	530円／回 ※回数券あり
2	整体YOGA I	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	月	13:30～14:30	
3	季節のYOGA	東洋の整体観を取り入れ、1年を通して快適に過ごせる身体づくりを行います。	水	10:30～11:30	
4	整体YOGA II	体の正しい動きで骨や筋肉を有効に動かし、体を本来の形に整えていきます。	木	10:30～11:30	

武道学園 北部支部（北部錬成館）	
所在地	富山市高島町2丁目11番47号
電話番号	076-431-0170（本部）



★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	少年少女柔道	柔道の基礎・基本を学びます。	小・中学生（中学生は指導者推薦）	火・木	18:30～20:00	週2回	30	2,300円／月
2	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生（中学生は指導者推薦）	火・金	18:00～20:00	週2回	30	2,300円／月

武道学園 水橋支部（水橋錬成館）	
所在地	富山市水橋辻ケ堂129番地2
電話番号	076-431-0170（本部）



★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	少年少女剣道	剣道の基礎・基本を学びます。	小・中学生（中学生は指導者推薦）	木 土 日	19:30～20:30 14:00～15:30 9:30～10:30	週3回	30	2,300円／月

5 スポールおおやまクラブ 富山市大山総合体育センター

所 在 地	富山市花崎386番地			
電 話 番 号	076-483-0059			
休 館 日	月曜日（休日を除く）、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5時			
入会に 必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分



★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	たのしいキッズ体操	楽しく体を動かしながら基本的な動きを身につけます。	年中・年長	土	9:30～10:20	年36回	15	1,600円/月
2	がんばるキッズ体操	色々な運動を通して、基礎運動能力を楽しく養います。	小学1～2年生	土	10:40～11:40	年36回	15	1,600円/月

★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	ソフトエアロ & ヨガ	簡単な有酸素運動とヨガで柔軟なからだと心をつくります。	一般	火	9:40～10:40	年36回	25	1,600円/月
2	整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションと共に心身のバランスを整えます。	一般	火	19:30～20:30	年36回	20	1,600円/月
3	メンテナンスヨガ	呼吸とからだを連動させ、全身の調子を整えます。	一般	木	19:50～20:50	年36回	20	1,600円/月
4	やさしいヨガ	呼吸を意識しリラックスしながらヨガを楽しみます。	一般	金	13:00～14:00	年36回	25	1,600円/月
5	トランポックス(金)	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	金	13:30～14:30	年36回	20	1,600円/月
6	金曜太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	金	19:30～21:00	年36回	20	1,600円/月
7	トランポックス(土)	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	土	9:50～10:50	年36回	20	1,600円/月
8	はじめての太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	土	13:30～15:00	年36回	20	1,600円/月
9	エアロビクス & ピラティス	有酸素運動とコアの筋肉を鍛えます。	一般	土	19:20～20:30	年36回	20	1,600円/月
10	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使用し体幹を鍛え、身体のバランスを整えます。	一般	土	13:40～14:40	年36回	20	1,600円/月



トランポックス ★スクール

はじめての太極拳 ★スクール

バランスボールエクササイズ ★スクール

★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	いきいきストレッチ体操	ストレッチでからだをほぐし、ボールなどを使って色々な運動をします。	50歳以上	木	14:00～15:00	年36回	20	1,600円/月
2	遊悠元気塾	簡単な運動で心とからだを元気にします。	おおむね60歳以上	金	9:40～11:00	年36回	20	1,600円/月

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	新しい歩行エクササイズ「スクエアステップセミナー」	専用マットを使って様々なステップを楽しく安全に行うエクササイズです。	一般	春期：4～7月(8回) 秋期：9～12月(8回)	5,000円/期	●ホームページから申込み

6 アルペンスポーツクラブ 富山市民球場

所 在 地	富山市下飯野30番地1			
電 話 番 号	076-451-0900			
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）			
開 館 時 間	午前9時～午後9時			
入会に 必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分



★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	キッズダンス	初心者の方でも丁寧に指導します。ヒット曲に合わせて楽しく踊ります。	小学2～6年生	土	14:00～15:00	年36回	25	2,100円/月
2	少年少女野球教室	学年を分けてレベルに合わせ、野球を楽しみながら基礎を習得します。	小学1・2年生	日	9:30～11:00	年32回	20	2,100円/月
3			小学3・4年生	日	11:15～12:45	年32回	20	2,100円/月

★チャンプ 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	アルペンズ	少年少女野球教室で野球の基礎を習得し、楽しみながらワンランク上の技術向上を目指します。	指導者推薦 (小学2～6年生)	水	18:30～20:30	年140回 程度	35	3,600円/月
				土日	13:00～17:00			
2	中学女子野球 スクール	野球の技術と知識の習得を目指します。	中学1～3年生 (女子)	火木	18:30～20:30	年140回 程度	20	5,000円/月
				日	9:00～12:00			

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	日 時	受講料	申込方法
1	小学女子野球 スクール	楽しみながら野球の基礎を学びます。	小学3～5年生 (女子)	2月～3月(6回) 土曜 17:30～19:00	6,400円	●ホームページから申込み

★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	エンジョイ シェイプ	簡単なエアロビクスと心身を整えるヨガを毎週交互に行います。	一般	月	10:00～11:00	年36回	35	2,100円/月
2	かんたんヨガ	体をしっかりほぐし歪みを取り、簡単なポーズで心身を和らげます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	35	2,100円/月
3	やさしい パワーヨガ	呼吸に合わせて動き代謝を高め、心身共に美しいスタイルをつくります。	一般	火	19:00～20:00	年36回	35	2,100円/月
4	ソフトエアロ ビックダンス	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操です。	一般	水	10:00～11:30	年36回	35	2,100円/月
5	リフレッシュ ピラティス(水)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	水	13:30～14:30	年36回	35	2,100円/月
6	ピロキシング	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせた高エネルギーのインターバルトレーニングです。	一般	水	19:30～20:30	年36回	35	2,100円/月
7	太極拳	力を抜いて緩やかに動き、強く、しなやかな体をつくります。	一般	木	10:00～11:30	年36回	25	2,100円/月
8	エアロ& コンディショニング	音楽に合わせて楽しく体を動かし、体の歪みを改善します。	一般	木	19:30～20:30	年36回	35	2,100円/月
9	やわやわビクス	リズムに合わせ全身をほぐし、マットを使って体を整えます。	一般	金	9:30～10:30	年36回	35	2,100円/月
10	リフレッシュ ピラティス(金)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな身体づくりを目指します。	一般	金	13:30～14:30	年36回	35	2,100円/月
11	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏みながら、パンチを繰り出す全身エクササイズです。	一般	金	19:30～20:30	年36回	35	2,100円/月
12	リラックスヨガ	初心者でも安心。朝一番のヨガでリラックスし、心と身体を整えます。	一般	土	9:30～10:30	年36回	35	2,100円/月

7 YAKIYAMAスポーツクラブ アイザックスポーツドーム

所 在 地	富山市八木山84番地				
電 話 番 号	076-468-0971				
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5時				
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	
	サークル	500円	6ヶ月分前納	4～9月、10～3月分	

★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	キッズスポーツⅠ	運動あそびで基本的な動きを身につけます。	年中・年長	火	16:50～17:40	年36回	25	1,600円/月
2	キッズスポーツⅡ		小学1・2年生	火	18:00～18:50	年36回	25	1,600円/月
3	ジュニアランニング	走るための基礎を学びます。	小学3～6年生	火	18:00～18:50	年36回	15	1,600円/月
4	新体操Ⅰ	新体操の基礎を楽しく学びます。	小学生女子	水	17:30～18:30	年36回	25	1,600円/月
5	新体操Ⅱ	新体操の技術アップを目指します。	指導者推薦又は トライアウト	金	17:30～18:30	年36回	20	1,600円/月

★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	整えかんたん エクササイズ	有酸素運動とコンディショニングを行い、身体を整えます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	25	1,600円/月
2	やさしいヨガ	初めてでも大丈夫です。心と体を調和します。	一般	水	9:50～10:50	年36回 (4～11月・3月)	25	2,100円/月
3	太極拳	ゆるやかな動きで体幹を鍛えます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	12	1,600円/月

★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	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高めます。	おおむね 60歳以上	木	9:30～11:00	年36回	12	1,600円/月

★サークル

No.	種 目 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	バドミントン	火	11:00～13:00	40～70代	0	17		★	★	★	600円/月

※1 2025.1 現在 ※2 サークルによって別途諸費用がかかります。



キッズスポーツ ★スクール



やさしいヨガ ★スクール



パークゴルフ ★セミナー

★セミナー

No.	セミナー名	内 容	対 象	時 期	受講料	申込方法
1	ボール運動あそび	ボール運動の基本動作や操作する力を身に付けます。	小学1・2年生	5～6月(5回)	5,200円	●ホームページから申込み
2	ちびっこサッカー	サッカーの基本動作を通して運動の楽しさを体験します。	①年中 ②年長	6～7月(2回)	1,800円	
3	孫と遊ぼう!手作り 用具で運動あそび	使用する用具を手作りしてから楽しく運動します。	小学1～4年生 と祖父母	8月(2回)	大人600円/回 小人400円/回	
4	ゆるゆる トレーニング	筋トレ・ストレッチ・ヨガなどを行い、体力づくりをします。	一般	9～11月(10回)	6,300円	
5	ちびっこ新体操	新体操の楽しさを体験します。	年中・年長	10～11月(6回)	5,000円	
6	パークゴルフ (初級)	屋内グラウンドの簡易コースでパークゴルフの基本を学びます。	おおむね 50歳以上	1～3月(9回)	7,800円	
7	春休みかけっこ	走るための基礎を学びます。	①小学1・2年生 ②小学3・4年生 ③小学5・6年生	春休み(1回)	1,000円	

8 富山市東富山温水プール

所 在 地	富山市米田65 番地4				
電 話 番 号	076-438-5601				
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日）				
開 館 時 間	平日 … 正午～午後8 時（夏季期間 午前10 時～午後8 時） 土曜 … 午前10 時～午後8 時 日曜・休日 … 午前10 時～午後4 時30 分				
入会に 必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備 考	
	スクール	—	3ヶ月前分納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分	

★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	エンジョイ アクアウォーク	はじめてでもできる水中ウォーキングやゲームを楽しみます。	おおむね 60歳以上の 健康な方	金	10:00～10:50	年36回	20	1,600円/月

9 富山市花木体育センター

所 在 地	富山市花木28番地	
電 話 番 号	076-434-4844	
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 日曜・休日 … 午前9時～午後5時	

10 富山市スポーツ協会 事務局

所 在 地	富山市婦中町速星 754（婦中行政サービスセンター 2F）	
電 話 番 号	076-432-1117	
休 館 日	土、日、祝日、年末年始（12月28日～1月4日）	
開 館 時 間	平日 … 午前8時30分～午後5時15分	
各 申 込 方 法	富山市スポーツ協会ホームページ、LINEにて案内いたします。富山市スポーツ協会ホームページからお申込みください。	

★スポーツセミナー(水橋会館)

No.	セミナー名	内 容	対 象	曜 日	時 間	日 時	受講料
1	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	火	9:30～11:00	1期:5～7月 2期:9～11月 3期:1～3月 各期10回	5,300円/期
2	ほぐしヨガ	身体の調子を整えます。	一般	水	10:30～11:30		
3	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00		
4	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の気力を高めます。	おおむね 60歳以上	金	9:30～11:00		

★講習会(富山市総合体育館・体育文化センター)

No.	講習会名	内 容	会 場	開催月
1	運動あそびセミナー	日常的に子どもの活動に関わっている人を対象に、日頃の活動において実践できる運動あそびについて講義・実技を中心に学びます。	体育文化センター	6月
2	高齢期の健康体力づくり 指導者講習会	高齢者の運動指導を行っている人を対象に、運動指導の理解や知識を深めます。	総合体育館 体育文化センター	7月 11月
3	こども運動指導者 講習会	子どもの運動指導者を対象に、プレイリーダーについて理解を深めます。	体育文化センター	11月
4	ウォーキングサポーター 講習会	ウォーキングイベントでの同行や誘導の、基礎的な知識を身に付けます。	体育文化センター	11月
5	ジュニアアスリート 指導者研修会	ジュニア選手の競技力向上のため、ジュニア期のケガの予防について学びます。	体育文化センター	1月
6	ウォーキングリーダー 養成講習会	地域やスポーツクラブ等での指導やウォーキングイベントの企画等が行える知識を身に付けます。	体育文化センター	2月

★その他セミナー(富山市総合体育館・体育文化センター・市民球場)

No.	セミナー名	内 容	会 場	開催月
1	はじめてのウォーキング	気軽に取り組むことができるウォーキングを、安全により効果的に行うためウォーキングの基礎知識を学ぶセミナーです。	総合体育館	5月
2	スマイル元気セミナー	体成分測定を行い自分の身体の変化に興味関心を高め、自ら運動する習慣を身につけます。	体育文化センター 市民球場	上期 下期
3	女性ヘルシーセミナー	働き盛り世代の女性を対象に、健康で美しい身体づくりを目指します。(運動・栄養講座・昼食あり)	総合体育館	5月 6月

水橋会館			富山市総合体育館		
所 在 地	富山市水橋辻ヶ堂 1275-30		所 在 地	富山市湊入船町 12-1	

体成分測定会

自分の体型、筋肉量、体脂肪量が分かる！体成分測定で自分のからだ、生活習慣を見直してみませんか？

＜詳細はこちら＞



測 定 日		会 場	測定時間	測定場所	問合せ先
4 月	11 日 (金)	大山総合体育センター	9:00 ～ 16:00	1 階ロビー	483-0059
	23 日 (水)	市民球場	9:00 ～ 16:00	中央ホール	451-0900
5 月	16 日 (金)	花木体育センター	9:00 ～ 11:30	第一研修室	434-4844
	23 日 (金)	体育文化センター	10:00 ～ 15:00	1 階玄関前ホール	429-5695
6 月	1 日 (日)	2000年体育館	10:00 ～ 15:30	測定室	420-2000
	13 日 (金)	東富山温水プール	9:30 ～ 15:00	1 階ロビー	438-5601
	18 日 (水)	東富山体育館	9:00 ～ 15:00	会議室	438-7500
7 月	8 日 (火)	花木体育センター	9:00 ～ 11:30	第一研修室	434-4844
	16 日 (水)	アイザックススポーツドーム	9:00 ～ 17:00	会議室	468-0971
8 月	21 日 (木)	県営富山武道館	9:00 ～ 12:00	ミーティングルーム	431-0170
9 月	19 日 (金)	市民球場	9:00 ～ 16:00	中央ホール	451-0900
	29 日 (月)	2000年体育館	10:00 ～ 15:30	測定室	420-2000
10 月	11 日 (土)	大山総合体育センター	9:00 ～ 16:00	1 階ロビー	483-0059
11 月	8 日 (土)	体育文化センター	10:00 ～ 15:00	1 階玄関前ホール	429-5695
12 月	5 日 (金)	東富山温水プール	9:30 ～ 15:00	1 階ロビー	438-5601
	15 日 (月)	東富山体育館	9:00 ～ 15:00	会議室	438-7500
令和 8 年 1 月	19 日 (月)	2000年体育館	10:00 ～ 15:30	トレーニング室	420-2000
	23 日 (金)	アイザックススポーツドーム	9:00 ～ 17:00	会議室	468-0971
2 月	12 日 (木)	県営富山武道館	9:00 ～ 12:00	ミーティングルーム	431-0170
	18 日 (水)	花木体育センター	9:00 ～ 11:30	第一研修室	434-4844
3 月	8 日 (日)	野外教育活動センター	9:15 ～ 9:40	研修室	457-2311
	11 日 (水)	市民球場	9:00 ～ 16:00	中央ホール	451-0900
常時測定※※ 4 月 1 日～ 7 月末まで		総合体育館	平日 9:00～21:30 日曜・休日 9:00～19:00	フィットネスルーム	444-6688

※測定は小学生以上で100円です。(ただし身長110cm以上) ※測定時間等は変更する場合があります。

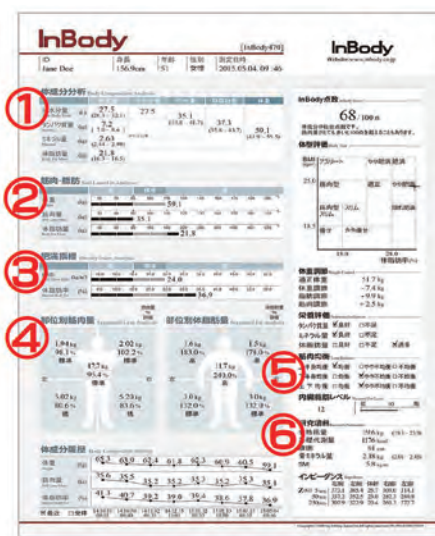
※体成分測定会の詳細は各施設にお問合せください。 ※総合体育館が休止等の場合は常時測定はできませんので、お問い合わせください。

体成分測定でなにがわかるの？



体脂肪はもちろん、体のどこに脂肪が多いか、筋肉がついているのかなど、身体のバランスがわかります。見た目ではわからない内臓脂肪もわかります！

- ①体成分分析 水分量・タンパク質・ミネラル量、体脂肪量がわかる！
- ②筋肉・脂肪 体重の中身、筋肉量と脂肪量がわかる！
- ③肥満指標 BMI・体脂肪率がわかる！
- ④部位別筋肉量と脂肪量 右腕、左腕、右脚、左脚、体幹の筋肉量、脂肪量がわかる！
- ⑤内臓脂肪レベル あなたの内臓脂肪レベルは大丈夫？
- ⑥研究項目 骨格筋量や基礎代謝量など、細かく分析できる！



おやこで運動あそび

遊びだから楽しい！もっと動かたくなる！運動が好きになる！

＜詳細はこちら＞



開催日		時間	会場	対象	定員
5月	25日(日)	9:00～10:45	アイザックススポーツドーム	小学1・2年生	20組40名
6月	1日(日)	9:30～10:30	県営富山武道館	小学1・2年生	15組30名
8月	24日(日)	10:00～11:00	体育文化センター	小学1・2年生	20組40名
9月	21日(日)	9:30～10:45	花木体育センター	年中・年長	15組30名
10月	26日(日)	14:00～15:00	東富山温水プール	年中・年長	5組10名
11月	23日(日)	10:00～11:15	市民球場	小学1・2年生	20組40名
12月	6日(土)	10:00～11:00	大山総合体育センター	年中・年長	15組30名
令和8年 1月	25日(日)	9:30～10:30	東富山体育館	年中・年長	20組40名
3月	8日(日)	9:30～10:30	2000年体育館	小学1・2年生	20組40名

※参加料は1組530円です。

※保護者1名・お子さま1名でお申込みください。(保護者1名でこきょうだい複数名のお申込みは不可)

※イベントの詳細は、開催日の約1か月前に当協会ホームページに掲載いたします。

※開催日等、変更となる場合があります。



子ども運動あそび

子ども同士で運動あそびを行います！ボールやフープを使った遊び、鬼ごっこ。みんながいるから遊びのバリエーションが広がる！

開催日		会場	対象	
6月	22日(日)	体育文化センター	年中・年長・ 小学1・2年生	●詳細は当協会ホームページにてお知らせ
令和8年 2月	15日(日)			

運動あそびってなに？



子ども達が遊び感覚で楽しみながらからだを動かせる、それが運動あそびです。「からだを動かすのって楽しい!」「運動が好き!」そんな子ども達を増やしたいと思っています。プログラムには、遊びながら運動能力を伸ばすコーディネーショントレーニングも取り入れています。



令和7年度
ウォーキングイベント!

令和7年1月22日現在

詳細はこちら



開催日	イベント名	距離 [km]	定員	問合せ先 / TEL
4月	6日(日) さくらウオーク 2025	10	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	13日(日) 春爛漫神通回廊ウオーク	5	50	体育文化センター 429-5695
	27日(日) 四方シーサイドと旧射水線ウオーク	8.8	50	東富山体育館 438-7500
5月	11日(日) 富山港展望台と岩瀬運河をめぐるウオーク	8.5	50	東富山温水プール 438-5601
	18日(日) 八尾おわら坂の町ウオーク	5	50	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	25日(日) 雄山神社と常西用水ウオーク	10	50	大山総合体育センター 483-0059
	27日(火) ウォーキングで YOGA	5	30	県営富山武道館 431-0170
6月	8日(日) 呉羽丘陵と史跡安田城跡をめぐるウオーク	8	50	市民球場 451-0900
	15日(日) 富岩運河 WALK & RAIL	7.5	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	21日(土) 富立大橋と立山連峰を仰ぐウオーク	9	50	2000年体育館 420-2000
	29日(日) 大沢野田園ウオーク	5	50	アイザックススポーツドーム 468-0971
8月	31日(日) 初秋の山田を楽しむウオーク	6	50	野外教育活動センター 457-2311
9月	14日(日) 立山山麓そば打ちウオーク	5.5	30	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	28日(日) 海沿いと岩瀬ウオーク	10	50	東富山体育館 438-7500
10月	4日(土) 立山連峰パノラマウオーク	5.5	50	大山総合体育センター 483-0059
	7日(火) 橋をめぐるウオーク	5	30	県営富山武道館 431-0170
	13日(月祝) 呉羽丘陵ウオーク	5	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
	19日(日) 秋の千本桜ウオーク	10	50	アイザックススポーツドーム 468-0971
11月	15日(土) 紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウオーク	9	50	市民球場 451-0900
	23日(日) 赤門ふれあいウオーク	7	50	2000年体育館 420-2000
12月	7日(日) まちなか探訪ウオーク	5	なし	富山市スポーツ協会 事務局 432-1117
令和8年 2月	1日(日) 山田かんじきウオーク	2	25	野外教育活動センター 457-2311
3月	8日(日) 中島閘門と富山県美術館をめぐるウオーク	7	50	東富山温水プール 438-5601
	15日(日) 潮風香る港町ウオーク	8	50	体育文化センター 429-5695

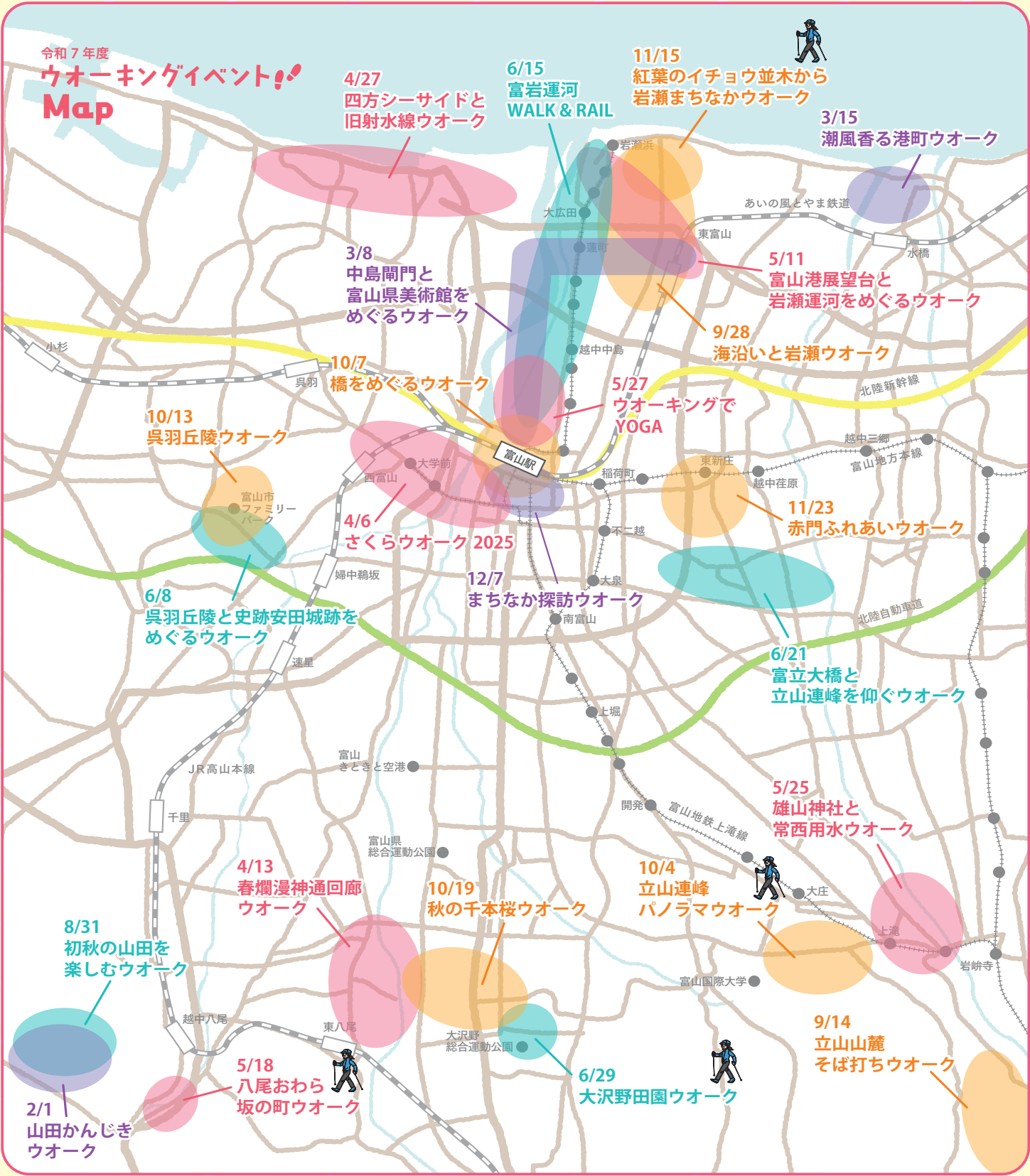


イラストのイベントは
ノルディック・ウォーキングイベントを同時開催します。

- ★参加料は小学生以上 300 円
〔「富岩運河 WALK & RAIL」と「立山山麓そば打ちウオーク」は除く〕
- ★イベントの詳細は、開催日の約 1 か月前に当協会ホームページに掲載いたします。
- ★定員を設けているイベントは、事前申込が必要です。
- ★距離・日程等、変更となる場合があります。

お申込みは
ホームページまたはお電話で

- ・募集開始は開催日の約 1 か月前です
- ・詳細は問合せ先へお電話ください
- ・定員のないイベントは当日受付です



ウォーキングスクール も開催！

スポーツクラブでは通年で楽しめるスクールを開催しております。
詳しくは各スポーツクラブにお問い合わせください。

クラブ名	対象	曜日	時 間	開催回数	定員	受講料	問合せ先
東富山スポーツクラブ (東富山体育館)	一般	木	10:00 ~ 11:30	春期・秋期 各10回	30	3,200円/期	438-7500
みなみスポーツクラブ (体育文化センター)	一般	木	13:30 ~ 15:00	前期・後期 各10回	25	3,200円/期	429-5695



ニュースポーツ道具を貸出します！

老若男女問わず大人から子どもまで気軽に楽しめるスポーツです。
地域の仲間づくり、健康づくりにぜひ、ご活用ください！

ルールがわからなくても大丈夫！
スポーツ指導員が派遣指導を行います。



屋外スポーツ

1 グラウンド・ゴルフ



芝生広場やグラウンドで、ゴルフのように専用のホールポストに入るまでの打数を競います。

2 パークゴルフ



芝生広場などで、決められたホールでカップに入るまでの打数を競います。

3 ターゲット・バードゴルフ



ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールを、パラソル型ネットホールに入れるまでの打数を競います。

4 モルック



芝生広場などで、モルックを投げ数字の入ったスキップトールを倒し、得点を競います。

5 ノルディックポール



運動負荷を調節することができ、年齢や性別を問わず、体力に自信のない方でも自分のペースで楽しめます。

屋内スポーツ

6 ペタンク（屋内）



室内でピュット（目標球）にボールをどれだけ近づけられるかを競います。

7 シャッフルボード



専用コートで、先端が二股になった棒で円盤を押し出すようにシュートし得点を競います。

8 キンボール



3チームで対戦し、直径122cmのボールを床に落とさないように得点を競います。

9 フレッシュテニス



パドミントンコートで、スポンジボールを使い、手軽にテニスを楽しめます。

10 カローリング



室内フロアで、ジェットローラーをポイントゾーンにめがけて投げ合い、得点を競います。

11 スティックリング



専用シートで、ポイントゾーンめがけてスティックでパックを打ち出し得点を競います。

12 スポーツチャンバラ



エアソフト剣を持ちアクリル製の面をつけて、個人や団体での合戦を行います。

13 ボッチャ



ジャックボール（目標球）めがけてボールを投げたり転がしたりして、どれだけ近づけるかを競います。

14 ディスコン



表裏が赤色・青色のディスクを投げ、ポイント（目標）にどれだけ近づけられるかを競います。

15 ふらば〜る



不規則に弾むボールを、ネット越しにワンバウンドでバレーボールのように打ち合います。

16 ストラックアウト



ディスクを投げ狙った数字パネルを打ち抜くゲームです。

17 フライングディスク（アキュラシー）



5m もしくは 7m の位置からディスクを10枚投げ、何枚通るか競います。

料金表・申込方法



お申込はこちら！

用具貸出についてのお問合せ

2000 年体育館
TEL 076-420-2000



スポーツ指導員を派遣します！

専門の技術・資格を持った当協会のスポーツ指導員がスポーツや運動指導をいたします。
地域で実施している教室や講座、企業の健康経営にぜひ、ご活用ください！



主なスポーツ指導員派遣プログラム

中高齢者の体力づくり



いつまでも健康で生きがいのある日常生活を送れるよう、体力の維持・向上を目的に筋トレやストレッチなどの健康体操を行います。

●呼吸法、筋力トレーニング、ストレッチング

参加者の年代に合った呼吸法、筋力トレーニング、ストレッチングのプログラムを実践します。

●コンディショニング

リセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組合せ、筋肉を調整し本来の体の動きを取り戻し、良い状態をめざす体づくりの方法です。

子どもの体力づくり



楽しく体を動かし多様な動きを身につけるプログラムを行います。コーディネーショントレーニングを取り入れたプログラムや、親子で行う活動もおすすめです！

●こども運動あそび、おやこ運動あそび

●コーディネーショントレーニング

運動が好きになる！運動能力を伸ばすトレーニングです。運動神経って何？を科学的に分析し、7つに分類された能力を遊び感覚の運動で伸ばします。身体を巧みに動かせる、センスが良い動きができる、そんな子ども達を増やしませんか？例えば・鬼ごっこ、けんけんぱ、平均台、手押し相撲、ボールキャッチ、フープ遊びなどを色々なバリエーションで行います！

レクリエーションスポーツ（ニュースポーツ）



子どもから高齢者まで、幅広い世代で体力レベルを問わず体験できます。地域で定期的に活動できるよう、設営やルールの講習も行います。

●種目 P22 をご覧ください。

※用具は指導員が持っています（別途用具料金がかかります）

体成分測定



体成分を測定し、結果の説明を行います。定期的に測定することで身体の変化をモニタリングし、運動指導を行います。

※別途、測定料 2,000 円が必要です。
※定員 20 名程度

指導料（対象区分により異なります）

各種プログラム 指導員 1 名 1 回 約 90 分
非営利団体 4,500 円
その他の団体 8,000 円

申込方法

お申込はこちら！



派遣指導についてのお問合せ

富山市スポーツ協会 事務局
TEL 076-432-1117