

令和6年度版 スポーツ推進事業

# スポーツ教室 パンフレット



スポーツ推進事業とは…

市民の心身の健全な発達と健康で活力ある生活の形成を図ることを  
目的とした公益事業です。



公益財団法人  
金沢市スポーツ事業団

〒921-8116 金沢市泉野出町3-8-1(金沢市総合体育館内)  
TEL:(076)247-9019(平日/9:00~17:30)  
E-mail:school@kanazawa-sports.jp



# 通年教室 (大人の方対象)



通年教室は年間を通して開催しています。全教室定員制となっています。事前に空き状況をお問い合わせください。  
お申込み先 ▶▶▶ 本パンフレットの裏面をご確認ください。



	教室名	回数	内容	曜日	時間	受講料(月額)	会場
①	中央健康体操	年36回	簡単な体操やストレッチ、軽運動で身体を動かします。	月・木	10:00~11:30	各 2,080円	中央市民体育館
②	城東健康体操	年36回		火	10:00~11:30	2,080円	城東市民体育館
③	鳴和台健康体操	年33回		水	13:15~14:45	2,080円	鳴和台市民体育館
④	西部健康体操	年36回		木	13:00~14:30	2,080円	西部市民憩いの家
⑤	総合健康体操	年36回		金	10:00~11:30	2,080円	総合体育館
⑥	城西いきいき3B教室	年36回	ボール、ベル、ベルターの3つの補助具を使用して、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 ※補助具代が別途必要	月	13:30~15:00	2,820円	城西市民体育館
⑦	総合いきいき3B教室	年36回		火	10:00~11:30	2,820円	総合体育館
⑧	中央いきいき3B教室	年36回		水	13:30~15:00	2,820円	中央市民体育館
⑨	額谷いきいき3B教室	年36回		木	10:15~11:45	2,820円	額谷ふれあい体育館
⑩	ゆったりスイミング	年36回	ゆったりと自分のペースで水泳に取り組みます。	月・木	月 13:00~14:30 木 10:30~12:00	1クラス 4,180円 2クラス 5,230円	西部市民プール
⑪	中央やさしいヨガ	年36回	ヨガのポーズで身体を動かします。	火	10:00~11:15	3,130円	中央市民体育館
⑫	鳴和台ヨガ	年41回		火	13:30~14:30	3,880円	鳴和台市民体育館
⑬	太極拳健康教室	年36回	太極拳の動きで身体を動かします。	火・水	火 13:30~15:00 水 10:00~11:30	各 2,820円	総合体育館
⑭	スマイルファンソン気功	年33回	気功の動きで心と身体を整えます。	金	10:00~11:30	1,670円	中央市民体育館
⑮	健康体づくり教室 [総合体育館]	年36回	有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ等 14クラス開催しています。 ※詳細はお問合せください。	平日	70分~90分 レッスンによって異なります	1クラス 2,000円 2クラス 3,300円	総合体育館
⑯	健康体づくり教室 [鳴和台市民体育会館]	年36回	有酸素運動、筋力アップ運動、アクアエクササイズ等 5クラスを開催しています。 ※詳細はお問合せください。	平日	10:10~11:40	各 2,000円	鳴和台市民体育館
			水	10:30~11:40	鳴和台市民プール		
⑰	ビューティ3B体操	年36回	ボール、ベル、ベルターの3つの補助具を使用して、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 ※補助具代が別途必要	月	13:30~15:00	2,820円	総合体育館
⑱		年36回		水	15:00~16:00	2,400円	
⑲		年36回		金	14:00~15:30	2,820円	
⑳	フラダンス教室	年36回	年齢や経験に関係なく、どなたでも踊れます。	水	10:00~11:30	3,130円	中央市民体育館
㉑	やさしいアロマヨガ	年36回	アロマの香りに包まれ、ヨガで気持ち良く身体を動かして、心身をリラックスしましょう。	木	13:30~14:30	3,130円	総合体育館
㉒	アロマストレッチヨガ	年36回		木	18:30~19:20	3,050円	総合体育館
㉓	アロマヨガ	年42回		木	19:30~20:30	3,660円	総合体育館
㉔	男だけのヨガ教室	年42回	仕事帰りの癒しに…、日々の運動に…。 ヨガで心も体も整えましょう。	木	20:40~21:40	3,800円	総合体育館
㉕	ゆったりフローヨガ	年36回	呼吸を深めて心身をリラックスしましょう。	金	20:10~21:10	3,130円	総合体育館
㉖	クラシックバレエフリークラス	年46回	スタイル、姿勢等、身体づくりだけでなく心も豊かに穏やかに…。 ※中学生以上の経験者対象	水	19:30~21:00	4,600円	総合体育館
㉗	ウォーク&スイミング教室	年30回	初級者向けの水泳教室です。 仕事帰りにスイミングで、リフレッシュしましょう。	火	19:00~20:00	4,180円	鳴和台市民プール
㉘	ナイトスイミング教室	年33回		木	19:30~20:30	4,180円	西部市民プール
㉙	大人のエンジョイテニス教室 [総合テニス]	年36回	初めてクラスから実践クラスまで多数あり、さまざま なレベルの方が受講できます。 ※詳細はお問合せください。	平日	60分~75分 レッスンによって異なります	1クラス 3,650円	総合体育館
㉚	大人のエンジョイテニス教室 [安原テニス]	年36回	初めてクラスからビギナー②クラスまであり、さまざま なレベルの方が受講できます。 ※詳細はお問合せください。	火・木 金	9:45~10:45 10:55~11:55	1クラス 3,280円	安原スポーツ広場
㉛	ボールウォーキング&ボールピラティス	年24回	ボールを使って全身運動！姿勢を改善し、きれいな歩き方を目指しましょう。	火・金	10:15~11:15	610円(回) ボールレンタル 300円(回)	総合体育館
㉜	骨盤リセットヨガ	年23回	日常生活の小さなクセの積み重ねで歪んでしまった骨盤を整えていきましょう。	火・金	10:15~11:15	810円(回)	総合体育館

# 通年教室（幼児～小学生対象）



通年教室は年間を通して開催しています。全教室定員制となっております。事前に空き状況をお問い合わせください。  
お申込み先 ▶▶▶ 本パンフレットの裏面をご確認ください。



	教室名	回数	内容	対象	曜日	時間	受講料(月額)	会場
①	西部スイミングキッズ	年36回	心身の健全な発育発達を目的に、水慣れから泳法指導までを幅広く行います。	年少～年長	平日 水曜以外	15:00～16:00	1クラス 3,970円 2クラス 5,020円	西部市民プール ※2月は休講
②	西部スイミングジュニア I			小1・小2	平日	16:00～17:15		
③	西部スイミングジュニア II			小3～小6	平日	17:15～18:30		
④	西部スイミングサタデージュニア			小学生	土	10:00～11:00	3,970円	
⑤	鳴和台スイミングキッズ	年30回		年少～年長	平日 木曜以外	15:45～16:45	1クラス 3,970円 2クラス 5,020円	鳴和台市民プール ※10月.11月は休講
⑥	鳴和台スイミングジュニア I			小1・小2	平日 木曜以外	16:45～17:45		
⑦	鳴和台スイミングジュニア II			小3～小6	平日 木曜以外	17:45～18:45		
⑧	クラシックバレエ幼児クラス	年46回	バレエの魅力を感じてもらうとともに、心身の健全な発育発達を目的として開催します。	年少～小2	水	17:00～18:00	4,600円	総合体育館
⑨	クラシックバレエ児童クラス	年46回		小5以上 又は経験者	水	18:00～19:30		
⑩	鳴和台キッズチャレンジ体育教室	年40回	心身の健全な発育発達を目的にボール運動、マット・鉄棒・跳び箱、サーキット運動などを行います。	年中・年長	水	15:15～16:15	3,400円	鳴和台市民体育館
⑪	鳴和台ジュニアチャレンジ体育教室	年40回		小1～小3	水	16:30～17:30	3,400円	
⑫	総合キッズチャレンジ体育教室	年36回		年中・年長	金	15:15～16:15	3,050円	総合体育館
⑬	総合ジュニアチャレンジ体育教室	年36回	小1～小3	金	16:30～17:30	3,050円		
⑭	総合ジュニアチャレンジスポーツ教室	年36回	様々なスポーツ種目を月替わりで体験します。	小4～小6	金	16:30～17:30	3,050円	総合体育館
⑮	総合ジュニアテニス I	年36回		小1～小4	木	16:20～17:30	3,050円	総合体育館
⑯	総合ジュニアテニス II	年36回		小5・小6	木	16:20～17:30	3,050円	
⑰	安原キッズサッカー	年40回	各スポーツ種目の楽しさを感じてもらうとともに、心身の健全な発育発達と目的にさまざまなスポーツ教室を開催します。	年中～小1	木	15:30～16:30	3,400円	安原スポーツ広場
⑱	安原ジュニアサッカー	年40回		小2・小3	木	16:40～17:40	3,400円	
⑲	総合キッズサッカー	年40回		年中・年長	月	15:15～16:15	3,400円	総合体育館
⑳	総合ジュニアサッカー I	年40回	小1・小2	月	16:30～17:30	3,400円		
㉑	総合ジュニアサッカー II	年36回	小3～小6	火	16:20～17:30	3,050円		
㉒	総合ジュニアバドミントン	年36回	小3～小6	水	17:40～18:50	3,050円		
㉓	総合ジュニアバスケットボール	年36回	小学生	水	16:20～17:30	3,050円		
㉔	親子ふれあい教室	年40回	ボール運動やマット・鉄棒など親子で一緒に身体を動かします。	2,3歳と親	水	10:30～11:30	2,890円	総合体育館
㉕	総合ジュニアスキルアップテニス	年40回	ジュニアスリートの競技力向上を目的に専門知識を有する指導者による各種教室を開催します。	小3～小6	月	17:30～19:00	5,220円	総合体育館
㉖	ジュニアスキルアップソフトテニス			小学生	土	17:00～19:00	640円(1回)	東金沢スポーツ広場 冬期：森本体・浅野川体



# 短期教室・イベント・指導者派遣



## 短期テニス教室

クラスごとに申込締切日がありますので、申込締切日までにお申込みください。  
各クラス定員10名(多数時抽選)です。

短期テニスのクラスの詳細や  
申込みについてはコチラ



教室名	内容	曜日	時間	受講料	会場
短期テニス	さまざまなレベルの方が受講できます。 クラスレベル：初めて、ビギナー1、ビギナー2、ビギナー3 ※詳細はお問合せください。	平日	10:15~11:45 13:15~14:45	9,190円(9回)	市営体育館
短期ナイターテニス		月・水	19:20~20:50	7,330円(6回) 8,550円(7回)	総合体育館 額谷・浅野川体育館

## その他の短期教室・イベント

次の教室やイベントについては、開催日程や料金などの詳細が  
決定し次第、ホームページでご案内します。  
※中止や変更となる場合もあります。あらかじめご了承ください。

各種イベント情報や  
申込みについてはコチラ



区分	教室名	内容	対象	開催時期(予定)	曜日	時間	会場
短期	ジュニアラグビーアカデミー	タックルの無いラグビーを体験しよう。	年長~小6	3期/年 開催	水	16:30~17:30	球技場 又は総合体育館
短期	夏休みジュニアスイミング	夏休み期間に短期集中レッスン。 ※4日間/期を予定しています。	小学生	7月,8月頃	平日	10:00~11:30	西部市民プール
短期	夏休みトランポリン教室	3日間体験のトランポリン教室です。	小学生	7月,8月頃	平日	13:30~14:45	総合体育館 西部市民体育館
イベント	初心者スキー教室	ウインタースポーツを楽しもう。大人の方も参加 できます。	小学生以上の 初心者	1月,2月頃	土日	10:00~11:30 14:00~15:30	医王山スキー場
イベント	初心者スノーボード教室	ウインタースポーツを楽しもう。大人の方も参加 できます。	小学生以上の 初心者	1月,2月頃	土日	10:00~11:30 14:00~15:30	医王山スキー場
短期	東金沢エンジョイテニス活動	レッスンや交流試合をととしてテニス仲間の輪を 広げましょう。	一般 (初級~中級)	4~10月頃	土日	13:00~17:00	東金沢スポーツ広場
短期	ナイトラン教室	マラソン参加や記録更新を目指す方に。	一般 (中上級者向け)	春季:5~7月頃 秋季:9,10月頃	火・金	19:30~20:45	稲置学園総合運動場
イベント	託児付き育児リフレッシュ教室	ヨガやバランスボールを使った有酸素運動で リフレッシュしましょう。安心の託児付きです。	6か月~未就園児 の母親	通年開催 月4回程度	水・金	10:00~12:00	総合体育館
イベント	夏休み親子わくわくスポーツフェスタ	親子でストラックアウトなどのスポーツゲームコーナーを 楽しみましょう。	小学生(予定)	8月頃	土	13:00~16:00	総合体育館
イベント	多種目体験イベント"スポだめし!"	複数のスポーツ種目を一度に体験できます。	小4~小6	12月頃	土	13:00~16:00	総合体育館
イベント	スポーツとみどりdeハッピーフェスタ	スポーツやみどりに関する体験プログラムを多数 揃えたイベントです。	プログラムによって 異なる	5/19	日		金沢南総合運動公園
イベント	スポーツパークフェスティバル	スポーツ能力測定会や野球教室など、運動公園 全体でスポーツ体験ができるイベントです。	プログラムによって 異なる	9/29	日		城北市民運動公園
イベント	かなざわスポーツフェスティバル	複数のスポーツ体験プログラムを多数揃えた イベントです。	プログラムによって 異なる	10/12	土		総合体育館

## 指導者の派遣など

教室名	内容	対象	時間	受講料	会場
ジュニアスイミングパーソナルレッスン	苦手な水泳を克服しよう! 専門指導員と マンツーマンで行います。	小学生	1回 60分	4,500円	西部市民プール
スポーツ指導者派遣	団体活動の場に、健康体操や運動レクリエーションの専門の指導者を派遣いたします。(有料)				



## お申込み・お問い合わせ

### 公益財団法人金沢市スポーツ事業団

#### お問い合わせフォーム

各種教室の定員状況など、詳細は  
こちらからお問い合わせください。



#### お電話

(076)247-9019(平日/9:00~17:30)

#### 公式ホームページ



かなざわスポーツねっと

検索

<https://www.kanazawa-sports.jp/>

#### 公式SNS



Instagram



YouTube



facebook



twitter

