令和8年度　さあ、はじめよう！

公益財団法人 高崎財団

スポーツ教室募集案内

2026.2.1現在

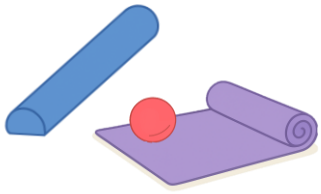
一般（18歳以上）対象

水泳教室
アクアビクス
水中ウォーキング

初心者テニス
（硬式）

ヘルシーボディーエクササイズ
シェイプアップエアロビクス
木曜ストレッチ
メタボ・ダイエット
金曜ストレッチ

ボクシングフィットネス



レッツ エンジョイ スポーツ！

幼児（未就学児）対象

アクアキッズ
～水慣れ水泳教室～

親子仲良し運動

お問い合わせ

公益財団法人 高崎財団

浜川プール　☎027-344-5511
浜川体育館　☎027-344-1551
上並榎庭球場　☎027-327-3828

スポーツ教室
Webサイトへ▶

☆ 一 般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください

●浜川プール　高崎市浜川町1575-1（☎027-344-5511）

※水泳教室、アクアビクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問い合わせください

詳細は
Webサイトへ▶

教室名		日程	申込期間	参加料	コース（時間）		クラス	
水泳教室（昼間）	第1期	4/14～5/19 火・金曜日　10回 5/5休講	3/1～ 3/17	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	わかば	初級A
					午後①	12:00～13:30	初級B	中　級
					午後②	13:45～15:15	初級B	中　級
	第2期	6/2～7/3 火・金曜日　10回	4/1～ 4/24	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	初級B	中　級
					午後①	12:00～13:30	わかば	初級A
					午後②	13:45～15:15	初級B	中　級
	第3期	9/4～10/9 火・金曜日　10回 9/22休講	7/1～ 7/17	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	初級B	中　級
					午後①	12:00～13:30	初級B	中　級
					午後②	13:45～15:15	わかば	初級A
	第4期	10/23～12/1 火・金曜日　10回 11/3,24休講	9/1～ 9/18	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	わかば	初級A
					午後①	12:00～13:30	初級B	中　級
					午後②	13:45～15:15	初級B	中　級
	第5期	12/11～1/26 火・金曜日　10回 12/29,1/1,5,12休講	10/1～ 10/23	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	初級B	中　級
					午後①	12:00～13:30	わかば	初級A
					午後②	13:45～15:15	初級B	中　級
	第6期	2/5～3/12 火・金曜日　10回 2/23休講	12/1～ 12/18	1,500円 ※	午　前	10:15～11:45	初級B	中　級
					午後①	12:00～13:30	初級B	中　級
					午後②	13:45～15:15	わかば	初級A

※水泳教室は泳力向上を目的としています。（病気療養を目的としたものではございません。）

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

＜クラス・定員＞

わかばクラス（定員10人）…全く泳げない方、初めて水泳を始める方
水慣れから始め、けのび、バタ足など水泳の基本を身につけることが目標

初級クラス　…クロールで10m以上泳げる方

初級Aクラス（定員20人）　手の動作や息継ぎなどクロールを身につけることが目標
背泳ぎの練習も行います

初級Bクラス（定員15人）　クロール・背泳ぎとも25m以上泳げるようになることが目標
平泳ぎの練習も行います

中級クラス（定員20人）…クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方
クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ、バラフライの泳法技術の習得が目標

教室名		日程	時間	申込期間	参加料	クラス
水泳教室（夜間）	第1期	4/10～5/29 金曜日　8回	19:00～20:30	3/1～3/17	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中 級 者
	第2期	6/5～7/24 金曜日　8回	19:00～20:30	4/1～4/24	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中 級 者
	第3期	9/4～10/23 金曜日　8回	19:00～20:30	7/1～7/17	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中 級 者
	第4期	11/6～12/25 金曜日　8回	19:00～20:30	9/1～9/18	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中 級 者
	第5期	1/15～3/5 金曜日　8回	19:00～20:30	11/1～11/15	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中 級 者

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

＜クラス・定員＞

初心者Aクラス（定員15人）… 全く泳げない方から泳力10m未満の方
水慣れから始め、息継ぎを習得することが目標

初心者Bクラス（定員15人）… クロールでの泳力が10m以上25m未満の方
クロールを中心に練習を進め、背泳ぎ、平泳ぎの基本を習得することが目標

中級者クラス（定員15人）… クロールで25m以上泳げる方
クロールの泳力向上と背泳ぎ、平泳ぎ、バラフライの泳法技術の習得が目標

教室名		日程	コース（時間）		申込期間	参加料	定員	内容
アクアビクス	第1期	4/15～7/15 水曜日　12回 4/29,5/6休講	午前	11:00～12:00	3/1～3/17	2,000円 ※	各30人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです泳げない方でも音楽に合わせ楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです
			午後	13:00～14:00				
			夜間	19:00～20:00				
	第2期	9/2～12/9 水曜日　12回 9/23,10/14,28休講	午前	11:00～12:00	7/1～7/17	2,000円 ※	各30人	
			午後	13:00～14:00				
			夜間	19:00～20:00				
	第3期	12/23～3/24 水曜日　12回 12/30,1/6休講	午前	11:00～12:00	11/1～11/15	2,000円 ※	各30人	
			午後	13:00～14:00				
			夜間	19:00～20:00				
水中ウォーキング	第1期	4/16～7/9 木曜日・12回 5/7休講	午後	14:00～15:00	3/1～3/17	2,000円 ※	各30人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、泳げない方でも無理なく動くことができ、運動不足の解消にオススメです
			夜間	19:00～20:00				
	第2期	9/3～12/3 木曜日・12回 9/24,10/15休講	午後	14:00～15:00	7/1～7/17	2,000円 ※	各30人	
			夜間	19:00～20:00				
	第3期	12/17～3/18 木曜日・12回 12/31,2/11休講	午後	14:00～15:00	11/1～11/15	2,000円 ※	各30人	
			夜間	19:00～20:00				

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

●浜川体育館　高崎市浜川町1487（☎027-344-1551）

詳細は
Webサイトへ▶

教室名		日程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内容
ヘルシーボディーエクササイズ	第1期	4/27～7/6 月曜日・10回	5/4	3/1～ 3/15	3,000円	各80人	美細津	身体を伸ばす・揺らす・捻る動作で気持ちの良い汗をかき、日常生活で動きやすい身体づくりを目指す教室です。姿勢改善やリフレッシュ等の効果が期待できます
	第2期	9/7～12/7 月曜日・10回	9/21 10/5 10/12 11/23	7/1～ 7/15	3,000円	各80人		
	第3期	1/4～3/15 月曜日・10回	1/11	11/1～ 11/15	3,000円	各80人		
	午後コース13:30～15:00　夜間コース19:00～20:30							
シェイプアップエアロビクス	第1期	4/28～7/7 火曜日・10回	5/5	3/1～ 3/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人	箱田	多彩なステップやジョギング動作を取り入れ、効率的に脂肪を燃焼させながら、体力アップを目指す教室です。美しい姿勢を目指し、しなやかな筋肉をつけたい方や、肩こりやストレス解消を求める方にオススメの内容です
	第2期	9/1～11/24 火曜日・10回	9/22 10/6 11/3	7/1～ 7/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人		
	第3期	1/5～3/16 火曜日・10回	2/23	11/1～ 11/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人		
	午前コース10:30～11:40　夜間コース19:20～20:30							
木曜ストレッチ	第1期	4/23～6/25 木曜日・10回	—	3/1～ 3/15	3,000円	150人	河﨑 井上	ストレッチやウォーキング、ダンベル体操を取り入れ、無理なく運動を継続する習慣作りを目的とした教室です。運動不足の解消や肩こり、腰痛、膝痛などの改善に対応しています。初めて運動教室に通う方に安心してご参加いただける内容です 持ち物：ダンベルか500㎖ペットボトル2本
	第2期	9/3～11/26 木曜日・10回	10/1 10/8 10/15	7/1～ 7/15	3,000円	150人		
	第3期	12/24～3/18 木曜日・10回	12/31 2/11 3/4	11/1～ 11/15	3,000円	150人		
	午後コース13:30～15:00							
メタボ・ダイエット	第1期	4/23～6/25 木曜日・10回	—	3/1～ 3/15	3,000円	50人	河﨑 井上	正しいレベルの有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを各人の体力に合わせて運動強度を設定し、自主トレーニングに応じた個別のアドバイスを行う教室です
	第2期	9/3～11/26 木曜日・10回	10/1 10/8 10/15	11/1～ 11/15	3,000円	50人		
	夜間コース19:00～20:30							
金曜ストレッチ	第1期	4/24～7/10 金曜日・10回	5/15 6/12	3/1～ 3/15	3,000円	150人	河﨑 井上	ストレッチやウォーキングに加え、ボールやストレッチポールなどの用具を使って体力作りをする教室です。無理なく運動を継続する習慣作りを目的としており、運動不足の解消や肩こり腰痛、膝痛の改善に対応しています
	第2期	9/4～12/11 金曜日・10回	10/2 10/9 10/16 10/23 11/27	7/1～ 7/15	3,000円	150人		
	第3期	1/8～3/19 金曜日・10回	3/5	11/1～ 11/15	3,000円	150人		
	午後コース13:30～15:00							

●武道館　高崎市石原町3892-7（☎027-327-3977）

詳細は
Webサイトへ▶

教室名		日程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内容
ボクシングフィットネス	第1期	5/8～7/24 金曜日・12回	―	3/1～ 3/15	3,500円	50人	山田	パンチやキックなどのボクシング動作を音楽に合わせて行う教室です。運動強度はやや高めですが、簡単な動作が中心のため自分の体力に合わせて楽しみながら汗をかくことができます
	第2期	9/4～11/20 金曜日・12回	―	7/1～ 7/15	3,500円	50人		
	第3期	12/18～3/12 金曜日・12回	1/1	11/1～ 11/15	3,500円	50人		
		午前コース10:30～11:30						

●上並榎庭球場　高崎市上並榎町1590（☎027-327-3828）

詳細は
Webサイトへ▶

教室名	日程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内容
初心者テニス（硬式）	9/9～11/4 水曜日・8回 午後コース13:30～15:30	9/23	7/1～ 7/24	4,000円	20人	栗山	テニスは全く初めてという方や久しぶりにプレーをされる方を対象に開催します。やってみたいが機会がないという方に、プレーをする機会と仲間作りの場を提供いたします

☆幼児☆

市内在住の未就学児を対象とした教室です
身体全体を使って楽しみましょう

●浜川プール　高崎市浜川町1575-1（☎027-344-5511）

※アクアキッズの講師は浜川プールへお問い合わせください

教室名		対象	日程	申込期間	参加料	内容
アクアキッズ～水慣れ水泳教室～	水曜クラス	年中・年長 （4,5,6歳） 定員25人	5/27～6/24 水曜日・5回 午後コース16:00～17:00	4/1～ 4/24	1,000円 ※	水慣れからの練習で水に対する恐怖心をなくすことを目的に、腰掛キック、口・鼻からブクブク、潜るなどの練習を行います
	木曜クラス		5/28～6/25 木曜日・5回 午後コース16:00～17:00	4/1～ 4/24	1,000円 ※	水曜クラスより少しレベルアップし、バタ足やけのびなどの水泳の基本を身につけ、水泳の楽しさを学びます

※プール入場料が毎回別途小人220円かかります

●武道館　高崎市石原町3892-7（☎027-327-3977）

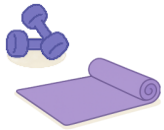
教室名		対象	日程	休講日	申込期間	参加料	講師	内容
親子仲良し運動	第1期	未就学児 （3～6歳） と 保護者 定員20組	5/28～6/25 木曜日・5回	―	4/1～ 4/15	1,500円	河﨑 井上	親子で一緒に体を動かし、お互いの身体を使った運動や声の掛け合いを通じて、楽しくコミュニケーションを深める教室です 身体全体を使った遊びを通じて学校体育の導入準備を行い、走・投・跳の基本動作を楽しく身につけることができます
	第2期		8/27～9/24 木曜日・5回	―	7/1～ 7/15	1,500円		
	第3期		1/20～2/25 木曜日・5回	2/11	12/1～ 12/15	1,500円		
			午後コース16:00～17:00					

※親子仲良し運動に参加できるのは、お子さま１人に対して保護者１人となります
お子さまだけの参加はできませんので、ご了承ください

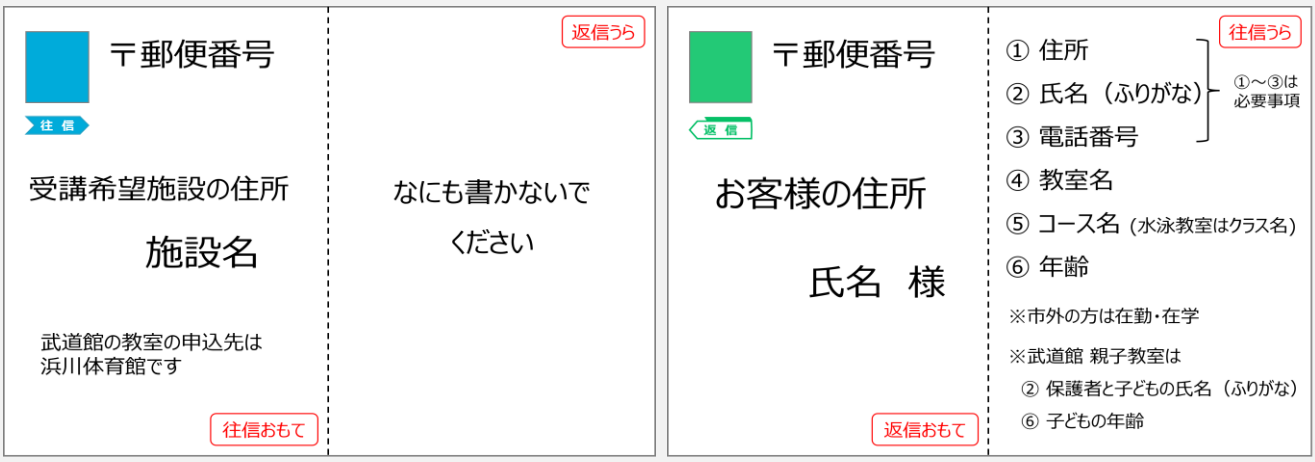
申し込み方法

申し込み期間内に、往復はがきに必要事項と年齢・教室名・コース名（水泳教室はクラス名）を記入して、下記のあて先までお申し込みください。教室ごとにはがき1枚で1人の応募です

浜川プール	〒370-0081	高崎市浜川町1575-1	水泳教室、アクアビクス 水中ウォーキング、アクアキッズ
浜川体育館	〒370-0081	高崎市浜川町1487	ヘルシーボディーエクササイズ シェイプアップエアロビクス 木曜ストレッチ、メタボ・ダイエット 金曜ストレッチ ボクシングフィットネス、親子仲良し運動 （武道館の教室の申込先は浜川体育館です）
上並榎庭球場	〒370-0801	高崎市上並榎町1590	初心者テニス教室



はがきの記入例



必ずお読みください

- 都合により開催日程等を変更する場合があります
- 講師の病気・けが、台風・地震などの自然災害、突発的な事故のため、休講する場合があります
  その場合は、教室の代替日を設けます。また代理の講師で実施する場合があります
- 受講者が著しく少ない場合は、中止させていただくことがあります
- 高崎市以外の方は、「市内在勤」「市内在学」どちらか必ず明記してください
- 指定期間以外のお申込みは、無効となります
- お申込みは、1教室につき、お一人様(組)1通でお願いします(2通以上は無効です)
- 料金不足のはがきは受付できません
- 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます
- お客様の個人情報は、教室の運営・ご案内以外での利用は一切いたしません
- 受講中に撮影した写真を、当施設のホームページやSNSに使用することがあります
  支障のある方は事前にお申し出ください
- 健康に不安のある方、付き添いが必要な方は、受講をお控えください