

広報ひろさき 3月号掲載 各種スポーツ・体験教室

全教室共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

（◆）…住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（希望コース）・未成年の場合は保護者氏名を明記／家族や友人同士での参加は、はがき 1 枚で応募可／応募多数の場合は抽選で決定

○弘前市スポーツ指導員による各種教室

①金属町体育センターの教室

①ユニカール体験教室 （岩木 B&G 海洋センター）	4月1日（水）・3日（金）・8日（水）・10日（金）・15日（水）・17日（金）の午後1時30分～3時（全6回）
②リフレッシュ☆ストレッチ教室 （金属町体育センター集会所）	4月11日～6月27日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分（5月23日、6月6日を除く、全10回）
③スポーツチャレンジ教室 （金属町体育センター体育室）	4月14日～6月30日の毎週火曜日、午前10時30分～正午（5月5日を除く、全11回）

■対象 市民＝①12人、②15人、③20人

■持ち物 室内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／ 3月17日（火・必着）まで

■問合せ 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1-9、☎87-2482）

②弘前 B&G 海洋センターの教室

①ストレッチ体操教室	4月6日～6月22日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分（5月4日を除く、全11回）
②ボディバランス改善教室 （水曜日コース）	4月8日～6月24日の毎週水曜日、午前10時～11時（4月29日、5月6日を除く、全10回）
③ボディバランス改善教室 （木曜日コース）	4月9日～6月25日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分（全12回）

■対象 市民＝①③30人、②5人

■持ち物 室内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／ 3月22日（日・必着）まで

■問合せ 弘前 B&G 海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9-1、☎33-4545）

③河西体育センターの教室

春休みかけっこ教室	3月25日(水)～27日(金)、4月1日(水)～3日(金)の6日間 ①午後0時30分～2時 ②午後2時30分～4時 (①②のどちらかを選択、各コース全6回)
------------------	---

- 対象 市内小学生1年生～6年生＝各コース20人程度
- 持ち物 なわとび
- 申込み方法 **往復はがき** (◆) / 3月16日(月・必着) まで
- 問合せ **河西体育センター** (〒036-8316、石渡1丁目19-1、☎38-3200)

④ヒロロの教室

体力づくり教室 (3階健康ホール)	〈水曜日コース〉 4月8日～6月17日の毎週水曜日、午後2時～3時30分 (4月29日、5月6日を除く、全9回) 〈木曜日コース〉 4月9日～6月18日の毎週木曜日、午後1時30分～3時 (全11回)
------------------------------------	---

- 対象 市民＝各コース15人
- 持ち物 室内シューズ
- 申込み方法 **往復はがき** (◆) / 3月20日(金・必着) まで
- 問合せ **市民体育館** (〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

○その他団体による教室

⑤ピラティスインストラクターによるピラティス教室

とき	3月9日(月)・16日(月)・23日(月)の午前10時～11時(全3回)
ところ	河西体育センター 会議室
対象	18歳以上(高校生不可) = 7人(先着順)
参加料等	全3回 = 4,000円(傷害保険料込)
内容	肩こり・腰痛・姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動を行います。

■申込み方法 **電話・窓口**

■問合せ **河西体育センター** (石渡1丁目19-1、☎38-3200)

⑥バランスボールエクササイズ

とき	4月12日、5月10日のいずれも日曜日、午前10時30分～11時30分(全2回)
ところ	岩木B&G海洋センター トレーニングルーム
対象	小学生以上 = 各回20人(先着順)
参加料等	1人1回 = 1,000円(専用ボールレンタル料、傷害保険料込/ヨガマットレンタル別途200円)
内容	音楽に合わせて弾む有酸素運動、体幹を鍛える姿勢改善、筋トレ・ストレッチを行います。
持ち物	ヨガマット(貸出あり、別途200円)

■申込み **専用フォーム**

■問合せ **岩木B&G海洋センター** (兼平字猿沢32-11、☎82-5700)



⑦ヨガ&ピラティス教室

とき	毎週火曜日、午前10時～11時 ※施設の休館などにより休みの場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。
ところ	弘前市宮川交流センター(堅田2丁目)
対象	子どもから大人までどなたでも参加できます。初心者&お一人様大歓迎です。
参加料等	1回 = 1,000円
内容	柔らかく鍛えて美ボディになるヨガ&ピラティス教室です。
持ち物	ヨガマット(貸出あり、初回無料)

■申込み方法 **LINE・メール**

■問合せ **さゆりさん**

LINE (<https://lin.ee/WG1cb3>) メール (jojorin8@gmail.com) 氏名・希望日時を明記してください。

⑨全日本一輪車競技大会舞台演技部門

とき	3月8日(日) 開場9時15分、開会10時10分、演技開始10時30分～午後3時30分終了予定
ところ	弘前市民会館(弘前市下白銀町)
入場料	2,000円(全席指定/座席は選べません) ※観覧者は年齢を問わず1人1席とします。
内容	一輪車による美の競演をお楽しみください。
チケット取扱所	①弘前市民会館(下白銀町1番地6、☎32-3374) ②東部児童センター(田園1丁目、☎29-5519) ③豊田児童センター(豊田1丁目、☎27-7828)

■申込み メール・二次元コード / 二次元コードの利用は3月6日(金)の午後6時までです。7日(土)以降は市民会館でのみ受け付けします。

■問合せ 豊田児童センター(兼平字猿沢32-11、☎27-7828) メール (uni_dancing@yahoo.co.jp)



⑩1ヶ月お試し無料空手体験

とき	3月、4月の毎週木曜日 ①未就学児(4歳以上) 午後4時～4時40分 ②小学校1～3年生 午後4時45分～5時45分 ③小学校4～6年生 午後5時45分～6時45分 ④中学生 午後7時～8時30分
ところ	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)
対象	未就学児4歳～中学生(4月からの新学年でお申し込みください)
参加料	無料
内容	初回体験日から4回の体験が可能です。(4月最終週にお申し込みの場合、5月終了可)

■申込み方法 専用フォーム

■問合せ 空手道鳴海道場(鳴海さん、☎080-6007-4798)



⑪2026年 空手体験教室 ※親子でも体験できます

とき	4月中の次の曜日と時間 ◎5歳～小学校1年生…毎週月曜日の午後6時45分～7時15分 ◎小学校2年生～6年生…毎週日曜日の午前9時30分～10時30分／毎週水曜日の午後6時30分～7時30分 ◎中学生以上…毎週日曜日の午前10時30分～正午／毎週水曜日の午後7時30分～9時 ※4月29日(水・祝)を除く
ところ	極真会館弘前道場(大清水2丁目、萬屋向かい) ※道場裏に駐車場あり
対象	未就学児5歳～一般
参加料	無料
内容	空手の基本と初歩的な運動を行います。

■申し込み方法 会場で直接受け付け

■問合せ 極真会館青森支部弘前道場(石川さん、☎090-3361-6007)