

2026.2月現在

(公財) 光市スポーツ振興会事業 光市総合体育館・大和スポーツセンター

運動教室のご案内

目に留まった時が始め時！まずは週1回の運動習慣で健康な身体づくりをスタートしましょう。

※各教室の空き状況は光市総合体育館(0833-72-9100)にお問合わせください

【楽しく身体を動かして体力KEEP&UPする教室】

満…満員の為現在募集していません

教室名	曜日・時間	対象年齢
総合体力づくり教室 ※4・8・12月お休み	月曜日 14:00～15:30	65歳以上
	火曜日 10:00～11:30	18歳以上
	木曜日 10:00～11:30	
	金曜日 14:00～15:30	
トータルフィットネス教室	火曜日 13:30～14:30	18歳以上
健康フィットネス教室	木曜日 13:30～14:30	40歳以上
■YAMATO 健康づくり教室	第2・4月曜日 10:00～11:30 第1・3・5水曜日 10:00～11:30	50歳以上
■健康フィットネス教室 ～大和コース～	第2・4水曜日 10:00～11:00	40歳以上

■大和スポーツセンターで開催



【姿勢・体調改善におすすめの教室】

教室名	曜日・時間	対象年齢
リラックスヨガ教室	火曜日 18:30～19:30	中学生以上
かんたんヨガ教室 満	水曜日 18:00～19:00	※高校生以下保護者同伴
Body Balance教室 (ボディバランス)	金曜日 10:30～11:30	18歳以上
ストレッチ教室 満	金曜日 17:45～18:45	中学生以上 ※高校生以下保護者同伴



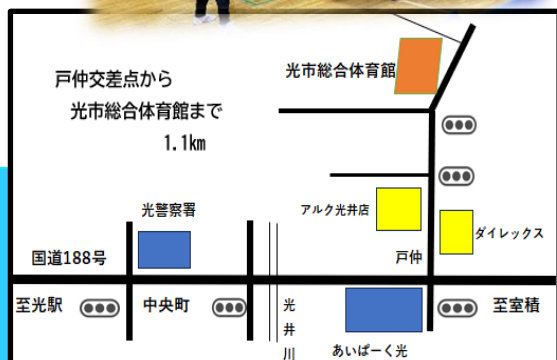
【あかちゃん～小学生対象の運動教室】

教室名	期間	曜日・時間	対象年齢
あかちゃん運動教室	5・6・7・9・10月	月1回月曜日 10:00～11:00	6ヶ月～幼児
子ども運動教室	5～7・9～11月	月曜日 17:45～18:45	小学4～6年生
子ども運動遊び教室	5～7・9～11月	1・2・3・5週木曜日 17:45～18:45	小学3～6年生
夏休みこども運動教室 ～鉄棒・走り方～	夏休み	未定	小学生



【家族・お友達と一緒に楽しく参加できる教室】

教室名	曜日・時間	対象年齢
Free Sports Club HIKARI	卓球 火曜日 14:00～19:00	小学生以上
	バドミントン 水曜日 14:00～19:00	
ノルディック ウォーキング クラブ 満	毎月1回午前中 ※7.8月お休み	小学生以上 ※高校生以下は 保護者同伴



光市教育委員会スポーツ推進課
問合せ先:(公財)光市スポーツ振興会
〒743-0011 光市大字光井 1941-1
<http://hikari-suposhin.com/>
☎0833-72-9100



HP



インスタ