

2023th

INFORMATION of SPORTS CLASS in MAEBASHI

前橋市スポーツ教室インフォメーション



元気で楽しい

スポーツ教室

前橋市のスポーツ教室・大会・イベントを中心にスポーツ情報を発信します！

Web サイト「まえばしスポーツナビ」

<https://maebashi-sportsnavi.jp/>



一時的な精神的ストレスがかかる状況での
ストレスを緩和
睡眠の質の向上

機能性表示食品

(L.カゼイ YIT 9029)

乳酸菌 シロタ株1,000億個 1本100ml
当たり



<届出表示>

本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疫病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

お問合せ・お申し込みは

群馬ヤクルト販売株式会社

前橋市高井町1-7-1

ヤクルト



0800-700-8960

受付時間/9:00~17:00

(土・日曜日・祝日は除く)

人も地球も健康に

Yakult

スポーツ教室のご案内

前橋市まちづくり公社では、市内にある市有スポーツ施設の特徴を生かし、初めてスポーツをされる方や再開される方など、幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を開設しております。皆様の健康づくりや運動不足などの解消にお役立ていただけるよう、各施設の開設予定のスポーツ教室を掲載しましたのでご活用ください。

前橋市スポーツ教室のお申込みはこちらから
Web サイト「まえばしスポーツナビ」



【募集から教室受講までの流れ】

募集方法	「広報まえばし」及びWebサイト「まえばしスポーツナビ」に掲載して、参加者を募集いたします。
申込資格	市内在住・在勤及び在学の方。ただし、定員に満たない場合は、市外の方も受付いたします。
申込開始	各教室の募集が掲載された広報の発行日、Webサイト「まえばしスポーツナビ」に掲載された指定日から、申し込みを受け付けます。
申込方法	郵便（往復ハガキ）またはWebサイト「まえばしスポーツナビ」でお申込みください。 ※往復ハガキの場合は1通で、1教室の申し込みとなります。 ※Webサイト「まえばしスポーツナビ」でのお申込みについては、利用者登録が必要です。 詳しくはWeb申込みページをご覧ください。 ※将来的に、Webサイトのみの受付に切り替えていきますので、ご準備ください。

【往復ハガキでお申込みの場合】

記入方法	往復ハガキに希望する教室名、曜日、時間、住所、氏名（フリガナ）、生年月日、電話番号を記入し、返信ハガキに申込者の宛名と住所を記入の上、投函してください。 ※返信ハガキの裏面には何も書かないでください。
申込締切	各申込締切日に必着となりますので、早めの投函をお願いします。
受講の可否	定員を超えた場合は抽選（主催者による抽選とさせていただきます）を行い返信ハガキにてお知らせいたします。
受講手続き	ハガキ裏面の申込書を記入して、教室初日（水泳教室を除く）に参加料とともに提出してください。 ※キャンセルの場合は、早めにご連絡をお願いします。 ※教室初日に来られない場合は、2回目以降の受講日に行き受講手続きを行ってください。 ※受付日・参加料等は、返信されたハガキでご確認してください。

◆教室のお問い合わせ先◆

ヤマト市民体育館前橋 防災のHoshino 三俣テニスコート	☎027 (265)0900 https://www.maebashi-cc.or.jp/shimintaiku/
しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター しんしん大渡体育館、王山運動場	☎027 (253)7811 https://www.maebashi-cc.or.jp/ohwataripool/
六供温水プール	☎027 (243)1308 https://www.maebashi-cc.or.jp/rockonsuipool/
前橋総合運動公園 日野備巧 コミュニティプール、群馬電工陸上競技・サッカー場、 テニスコート、コーエイ前橋フットボールセンター	☎027 (268)1911 https://www.maebashi-cc.or.jp/maebashiundohkohen/
じょぶ JOB ジョブズ宮城体育館	☎027 (283)8735 https://www.maebashi-cc.or.jp/tohbutiku/

■記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合がありますので必ず毎月1日に発行する広報まえばしまたは公社ホームページ等でご確認ください。詳細についてはお気軽に各施設へお問い合わせください。

注意事項

- (1) 健康に不安のある方、医師と相談の上お申し込みください。
- (2) お子様連れの参加はご遠慮ください。
- (3) 教室開始後の参加料の返金はできませんので、ご了承ください。
- (4) 開催日時・指導者は、都合により変更になる場合がございます。
- (5) お申込み時にいただいた個人情報、「前橋市個人情報保護条例」を遵守し、スポーツ教室の目的以外には使用いたしません。
- (6) 写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材は当公社HP・報告書などの目的において使用する場合がございます。
- (7) 台風、地震等の自然災害及び火災、停電、その他の不可抗力による事故が発生し、教室が中止となった場合、参加料の返金は出来ませんので、ご了承ください。
- (8) 記載されているスポーツ教室は予定です。施設の都合により変更する場合があります。

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
バドミントン (午前)	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	5月16日～6月13日 10月17日～11月9日 1月16日～2月8日	10:00～11:30	火・木	8回	4月1日号 9月1日号 12月1日号	前橋市 バドミントン 協会
バドミントン (夜間)	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	6月6日～6月29日 11月7日～12月5日 1月30日～2月27日	19:00～20:30			5月1日号 10月1日号 1月1日号	
小学生バドミントン	940円	小学3年～6年生	40	8月1日～8月4日	18:30～20:30			毎日	
卓球	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	5月10日～6月9日 8月30日～9月29日 11月15日～12月8日	9:30～11:30	水・金	8回	4月1日号 8月1日号 10月1日号	前橋市 卓球協会
新卓球 (ラージボール)	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	6月21日～7月14日 10月4日～10月27日 1月10日～2月9日	5月1日号 9月1日号 12月1日号				
トランポリン	940円	小・中学生	20	6月28日～7月19日 11月8日～11月29日	19:00～21:00			水	
柔道	520円	中学生	100	5月20日・27日	9:00～12:00	土	2回	4月1日号	県柔道連盟 前橋支部
体操	520円	中学生	50	7月25日・26日	14:00～17:00	火・水	2回	7月1日号	前橋市 体操協会
弓道	3,640円	初心者 (中学生以下を除く)	20	5月30日～6月22日	19:00～21:00	火・木	8回	5月1日号	県弓道連盟 前橋支部
空手道	大人 2,350円 小人 1,150円	どなたでも (小学1年生以上)	30	5月9日～6月6日	19:00～21:00	火	5回	4月1日号	前橋市 空手道連盟
フォークダンス	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	20	5月10日～6月28日	9:30～11:30	水	8回	4月1日号	前橋市フォーク ダンス協会
レスリング	730円	年中～小学生	50	3月2日～3月23日	10:00～12:00	土	3回	2月1日号	前橋市 レスリング協会
スポーツ吹矢	大人 2,350円 小人 1,150円	初心者 (小学生以上)	20	9月13日～10月11日	18:30～20:00	水	5回	8月1日号	スポーツウェル ネス吹矢協 会前橋支部
ボルダリング体験	大人 630円 小人 310円	初心者 (小学生以上) ただし小、中学生は 保護者同伴が必要	20	6月20日 6月29日 8月22日 9月21日 11月28日 1月25日	19:00～20:30	火 木 火 木 火 木	1回	5月1日号 5月1日号 7月1日号 8月1日号 11月1日号 1月1日号	県山岳連盟
ダイエット トレーニング	4,500円	女性の方 (中学生以下を除く)	60	5月16日～7月25日 9月5日～11月21日 12月19日～3月12日	10:00～11:00	火	10回	4月1日号 8月1日号 11月1日号	塩谷直子
健康たいそう	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	60	5月18日～7月20日 9月14日～11月16日 1月11日～3月14日	10:00～11:00	木	10回	4月1日号 8月1日号 12月1日号	須永麻子
室内サッカー	1,780円	小学1～2年生	30	4月26日～6月28日 9月6日～10月25日	17:00～18:00	水	8回	4月1日号 8月1日号	前橋市 サッカー協会

剣道を通して心身を鍛え、礼儀作法が身につく、三世代でできる生涯剣道を始めませんか。

1961年開館の当道場は開館当初より、より良い社会人育成を目標に今も指導を続けております。



剣道場 群馬修道館

館長 狩野 誠 副館長 狩野 裕真

稽古日 火、木、土 午後6時30分から午後8時30分

道場所在地 〒371-0031 前橋市下小出町2-3 3-2 0

連絡先 ☎&FAX 027-237-2602 携帯電話 080-3314-1823

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	指導者
のびのび ストレッチ水曜	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	5月17日～7月19日	10:00～11:00	水	10回	4月1日号	尾関真美
				9月6日～11月8日				8月1日号	
のびのび ストレッチ金曜	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	1月10日～3月13日	10:00～11:00	金	10回	12月1日号	尾関真美
				5月19日～7月21日				4月1日号	
幼児体育水曜	2,200円	5・6歳児 (年中・年長)	20	5月10日～7月12日	16:30～17:30	水	10回	4月1日号	井上美鈴 伊藤純子 齊藤良子
				9月6日～11月8日				8月1日号	
幼児体育金曜	2,200円	5・6歳児 (年中・年長)	20	1月10日～3月13日	16:30～17:30	金	10回	12月1日号	井上美鈴 伊藤純子 齊藤良子
				5月19日～7月21日				4月1日号	
エアロビクス	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	9月15日～11月24日	10:00～11:00	金	10回	8月1日号	小林浩子
				12月15日～3月22日				11月1日号	
ZUMBA (ズンバ)	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	5月18日～7月20日	19:00～20:00	木	10回	4月1日号	加藤聖美
				9月14日～11月16日				8月1日号	
キッズピクス	2,200円	幼児年長、 小学1・2年生	20	1月11日～3月14日	17:00～18:00	木	10回	12月1日号	山口美奈子
				5月18日～7月20日				4月1日号	
24式太極拳後半	4,500円	経験者 (中学生以下を除く)	30	9月14日～11月16日	13:30～15:00	水	10回	8月1日号	矢島淑江
				1月10日～3月13日				12月1日号	
太極拳	4,500円	初心者 (中学生以下を除く)	50	5月18日～7月20日	10:00～11:30	木	10回	4月1日号	堀米秀夫
				9月14日～11月16日				8月1日号	
				1月11日～3月14日				12月1日号	
太極拳	4,500円	経験者 (中学生以下を除く)	80	5月9日～7月11日	10:00～11:30	火	10回	4月1日号	小山晶子
				9月12日～11月28日				8月1日号	
				12月12日～3月12日				11月1日号	
太極拳	4,500円	初心者 (中学生以下を除く)	50	5月9日～7月11日	13:30～15:00	火	10回	4月1日号	堀米秀夫
				9月5日～11月21日				8月1日号	
				12月19日～3月12日				11月1日号	
気功	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	9月15日～11月24日	13:30～15:00	金	10回	8月1日号	矢島淑江
リフレッシュヨガ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	80	5月16日～7月25日	10:00～11:00	火	10回	4月1日号	中村和子
				9月5日～11月21日				8月1日号	
				12月19日～3月12日				11月1日号	
ヨガ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	50	5月19日～7月21日	13:30～14:30	金	10回	4月1日号	細井美紀
				9月15日～11月24日				8月1日号	
				12月15日～3月22日				11月1日号	
筋膜リリースヨガ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	5月17日～7月19日	13:30～14:30	水	10回	4月1日号	櫻井美保
				9月6日～11月8日				8月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
ビューティー エクササイズ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	50	5月16日～7月25日	13:30～14:30	火	10回	4月1日号	丸山 恵
				9月5日～11月21日				8月1日号	
				12月19日～3月12日				11月1日号	
ピラティス (午後)	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	60	5月18日～7月20日	13:30～14:30	木	10回	4月1日号	細井美紀
				9月14日～11月16日				8月1日号	
				1月11日～3月14日				12月1日号	
ピラティス (夜間)	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40	5月16日～7月25日	19:30～20:30	火	10回	4月1日号	中村和子
				9月5日～11月21日				8月1日号	
キックボクシング エクササイズ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	15	5月19日～7月21日	19:00～20:00	金	10回	4月1日号	高坂侑弥
				9月15日～11月24日				8月1日号	
				12月22日～3月29日				12月1日号	
ラジオ体操指導者講習会	無料	地区子供育成会役員	300	7月14日	18:30～20:00	金	1回	6月1日号	桜田敬子
健康運動教室	2,350円	どなたでも (中学生以下を除く)	30	4月5日～5月10日	10:00～11:00	水	5回	3月1日号	市民体育館 職員
				7月27日～8月31日		木		7月1日号	
				11月30日～12月28日		木		11月1日号	
				1月10日～2月7日		水		12月1日号	

2 しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター

No.1

大渡町 2-3-11

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師	
水泳 ※中級・バタフライを除き、全て初級者講習	大人 2,500円 と別途施設使用料 小人 1,200円 と別途施設使用料	A バタフライ (クロール50m以上泳げる方)	20人	5月15日～7月3日	12:30～13:40	月	8回	3月1日号	前橋市 水泳協会 推薦	
		B1 高年者 (50歳以上)	20人	10月2日～11月27日	14:00～15:10			8月1日号		
		C 年長～小学2年生	20人	1月22日～3月18日	15:40～16:40			11月1日号		
		D 小学生 (1～6年)	30人	5月9日～6月27日	17:00～18:10			3月1日号		
		A どなたでも (中学生以下を除く)	20人	10月3日～11月21日	14:00～15:10	火	8回	8月1日号		
		B1 高年者 (50歳以上)	20人	10月3日～11月21日	14:00～15:10			8月1日号		
		C 年長～小学2年生	20人	1月23日～3月12日	15:40～16:40			11月1日号		
		D 小学生 (1～6年)	30人	5月10日～6月28日	17:00～18:10			3月1日号		
		A 平泳ぎ:どなたでも (中学生以下を除く)	20人	5月10日～6月28日	12:30～13:40	水	8回	8月1日号		
		B2 女性 (中学生以下を除く)	20人	10月4日～11月22日	14:00～15:10			8月1日号		
		C 年長～小学2年生	20人	1月24日～3月13日	15:40～16:40			11月1日号		
		D 小学生 (1～6年)	30人	5月12日～6月30日	17:00～18:10			3月1日号		
B3 中級者 (4種目各25m以上泳げる方)	20人	10月6日～12月8日	14:00～15:10	金	8回	8月1日号				
C 年長～小学2年生	20人	10月6日～12月8日	15:40～16:40			8月1日号				
D 小学生 (1～6年)	30人	1月19日～3月15日	17:00～18:10			11月1日号				
小学生水泳 (土曜)	1,200円 と別途施設使用料	小学生 (1～6年)	30人			5月13日～7月1日	10:30～11:40	土	8回	3月1日号
健康温水プール浴	2,500円 と別途施設使用料	50歳以上の健康な方	30人	10月7日～12月2日	10:20～11:20	月	8回			8月1日号
				1月20日～3月9日						11月1日号
				5月15日～7月3日				4月1日号		
アクアピクス	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	10月16日～12月4日	10:20～11:20	火	8回	9月1日号		
				1月15日～3月11日				12月1日号		
				5月9日～6月27日				4月1日号		
				10月10日～11月28日				9月1日号		
				1月16日～3月5日				12月1日号		
				5月12日～6月30日				4月1日号		
サップヨガ	5,000円	どなたでも (中学生以下を除く)	10人	10月13日～12月15日	10:20～11:20	金	8回	9月1日号		
				1月19日～3月15日				12月1日号		
				5月10日～6月28日				4月1日号		
				10月11日～11月29日				9月1日号		
エアロピクス	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	1月17日～3月6日	10:30～11:30	水	8回	12月1日号		
				4月10日～6月19日				4月1日号		
				7月3日～9月25日				6月1日号		
				10月2日～12月11日				9月1日号		
エアロピクス	2,500円 と別途施設使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	1月15日～3月25日	10:30～11:30	月	10回	12月1日号		
				4月10日～6月19日				3月1日号		
				7月3日～9月25日				6月1日号		
				10月2日～12月11日				9月1日号		

予約制
グランピング
体験できます!

地下1200mより湧出する
47.8℃の天然温泉

じゃんけん大会・ミニスライダー等
各種イベント開催中!!

天然温泉

親子3世代で
遊んで!食べて!ゆったりできる
エンタメ温泉

3月31日までプールはお休みです。

無料駐車券
413台
大型バスOK

2種類の源泉を
同時に楽しめる
大浴場

リニューアルした
高温サウナ

小さなお子様からお年寄りまで
ご家族で健康づくり・元気づくりのご提案

無料駐車券
180台
大型バスOK

〒371-0001 群馬県前橋市荻窪町530-1
☎027-264-3030
https://ainoyamanoyu.jp

あいのやまの湯
ainoyamanoyu

営業時間 11:00～20:00
休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)

ご利用料金(3歳未満は無料)
入館料(プール利用料金含む) 3時間まで
大人(中学生以上) 520円
子供(3歳以上、小学生以下) 310円
シルバー(65歳以上、証明書ご持参) 310円
※精算・個室・整体ご利用の場合は**延長料金無料**

〒371-0203 群馬県前橋市柏川町月田 372-1
☎027-230-6444
https://genkiland.jp

柏川温泉元氣ランド
genkiland

営業時間 11:00～20:00
休館日 毎週木曜日(木曜日が祝日の場合は翌日)

ご利用料金(3歳未満は無料)
入館料(プール利用料金含む) 3時間まで
大人(中学生以上) 520円
子供(3歳以上、小学生以下) 310円
シルバー(65歳以上、証明書ご持参) 310円
※精算・個室・整体ご利用の場合は**延長料金無料**

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
やさしい筋トレ	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月10日～6月19日	19:00～20:00	月	10回	3月1日号	小川清子
				7月3日～9月25日				6月1日号	
				10月2日～12月11日				9月1日号	
				1月15日～3月25日				12月1日号	
太極拳	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月18日～6月20日	13:30～15:00 18:30～20:00	火	10回	3月1日号	田中弥生
				7月4日～9月19日				6月1日号	
				10月3日～12月5日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
ヨガ	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月18日～6月20日	10:30～11:30	火	10回	3月1日号	臼田智子
				7月4日～9月19日				6月1日号	
				10月3日～12月5日				9月1日号	
				1月9日～3月12日				12月1日号	
				4月19日～6月28日	10:30～11:30	水	10回	3月1日号	書上麻衣子
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
				4月14日～6月23日	13:30～14:30	金	10回	3月1日号	中村和子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
				4月15日～6月24日	10:30～11:30	土	10回	3月1日号	臼田智子
				7月1日～9月2日				6月1日号	
				10月7日～12月16日				9月1日号	
				1月13日～3月16日				12月1日号	
フラダンス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月19日～6月28日	13:30～15:00	水	10回	3月1日号	良澤てるみ
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
ジャズヒップ ホップダンス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月19日～6月28日	19:00～20:00	水	10回	3月1日号	松崎みどり
				7月5日～9月13日				6月1日号	
				10月4日～12月6日				9月1日号	
				1月10日～3月13日				12月1日号	
コアダンス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月14日～6月23日	10:30～11:30	金	10回	3月1日号	塚本純子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
ピラティス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月14日～6月23日	19:00～20:00	金	10回	3月1日号	中村和子
				7月7日～9月15日				6月1日号	
				10月6日～12月22日				9月1日号	
				1月12日～3月22日				12月1日号	
バレトン	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月10日～6月19日	13:30～14:30	月	10回	3月1日号	臼田智子
				7月3日～9月25日				6月1日号	
				10月2日～12月11日				9月1日号	
				1月15日～3月25日				12月1日号	

3 しんしん大渡体育館

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
エアロビクス	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月25日～6月27日	10:30～11:30	火	10回	3月1日号	書上麻衣子
				7月11日～9月19日				6月1日号	
				10月10日～12月12日				9月1日号	
				1月16日～3月19日				12月1日号	
バドミントン	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	24人	5月10日～6月2日	19:00～20:30	水・金	8回	4月1日号	前橋市 バドミントン 協会
				9月15日～10月11日				8月1日号	
				1月10日～2月2日				12月1日号	
バレーボール	3,640円	どなたでも (中学生以下を除く)	20人	5月15日～7月3日	19:00～20:30	月	8回	4月1日号	前橋市 バレーボール 協会
				9月25日～11月20日				8月1日号	
				1月22日～3月18日				12月1日号	
剣道	520円	中学生	150人	8月5日・19日	9:00～16:00	土・土	2回	7月1日号	県剣道連盟 前橋支部
スポーツ婚活		25～39歳の独身男女	40人	12月10日	14:00～17:30	日	1回	11月1日号	スポーツ 振興課職員

4 六供温水プール

六供町 1068 (六供清掃工場北)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師			
温水 フィットネス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30	4月18日～6月13日	10:30～11:30	火	8回	3月1日	飯塚さやか			
				9月5日～11月28日				8月1日				
				1月16日～3月12日				12月1日				
			30	4月12日～6月7日				10:30～11:30	水	8回	3月1日	山口美奈子
				9月6日～11月29日							8月1日	
				1月17日～3月6日							12月1日	
プールサイド ヨガ	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30	4月13日～6月8日	10:30～11:30	木	8回				3月1日	浅野真樹
				9月7日～12月7日							8月1日	
				1月18日～3月7日							12月1日	
アクアピクス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30	4月14日～6月9日	10:30～11:30	金	8回	3月1日	都丸律子			
				9月8日～12月1日				8月1日				
				1月12日～3月8日				12月1日				
初級者水泳	2,500円 と別途施設 使用料	初級者	25	4月12日～6月7日	11:40～12:50	水	8回	3月1日	藤原紀子 上原裕子			
				9月6日～11月22日				8月1日				
アロマフィットネス ヨガ	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	50	4月5日～6月14日	19:00～20:00	水	10回	3月1日	佐相文子			
				7月5日～9月13日				6月1日				
				10月4日～12月6日				9月1日				
				1月10日～3月13日				12月1日				
				4月7日～6月16日				3月1日				
				7月7日～9月15日				6月1日				
				10月6日～12月15日		9月1日						
				1月5日～3月15日		12月1日						
				4月8日～6月17日		土		3月1日	書上麻衣子			
				7月8日～9月16日				6月1日				
				10月7日～12月9日				9月1日				
				1月6日～3月9日				12月1日				
4月14日～6月9日	金	8回	3月1日	長野ともえ								
10月6日～12月1日			9月1日									
1月12日～3月8日			12月1日									
QOLを変える カンフー風身体づくり	4,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	20	10月3日～12月12日	19:00～20:00	火	10回	9月1日	代田光彦			



東京海上日動火災保険株式会社代理店

東京海上日動あんしん生命保険株式会社代理店

株式会社 ファミリーパートナーズ

営業時間 平日9:00～18:00 (土日祝は予約面談可)

〒371-0054
群馬県前橋市下細井町586-1 グランパルク
mail: family-p@bz03.plala.or.jp

TEL 234-6643
FAX 230-1408



5 王山運動場

総社町 1-8-2

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
陸上	1,780円	小学3～6年生	40	4月21日～6月16日	17:00～18:00	金	8回	3月1日号	前橋市 陸上競技協会
				9月1日～11月10日				8月1日号	

6 防災のHoshino 三俣テニスコート

三俣町 3-1 (東部環状線沿い)

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
ソフトテニス	730円	小学4～中学生	60	7月8日・9日・15日	9:00～12:00	土・日・土	3回	6月1日号	前橋市ソフト テニス連盟

7 防災のHoshino 三俣テニスコート・王山テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
三俣・王山テニス	(2023年)3月・4月・5月 (6,000円)	市内在住・ 在勤及び在学者	200	2023年4月1日～ 2024年3月31日の間	9:00～18:00	平日のみ	-	3月1日号	-
	(2023年)6月・7月 (5,000円)								
	(2023年)8月・9月 (4,000円)								
	(2023年)10月・11月 (3,000円)								
	(2023年)12月・(2024年)1月 (2,000円)								
	(2024年)2月・3月 (1,000円)								
	※中学生以下の登録者 は年間1,000円とする。								

8 コーエイ前橋フットボールセンター

下増田町 277

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
サッカー	2,200円	小学1～2年生	20	4月13日～5月18日	16:45～17:45	月・木	10回	3月1日号	前橋市 サッカー協会

日用品・雑貨・金物卸売
群馬県前橋市問屋町 1-9-4
株式会社 高野商店
TEL027-251-3551 FAX027-251-3552

オフィスのICT機器導入、セキュリティ対策、DX推進、生産性向上のサポートはおまかせください。

業務内容

- OA機器/システム製品販売
- セキュリティ対策(UTM・ソフトウェア)
- 各種ライセンス(Office, Adobe, CAD)
- DX推進サポート
- オフィス家具・環境整備
- 文具・事務用品販売
- 修理/保守 メンテナンス

OTAYA 株式会社オオタヤ

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-10-7
TEL:027-251-5217 FAX:027-251-5238
■詳細はこちらから▶ [オオタヤ](#) 検索



一般財団法人 **前橋市スポーツ協会** (前橋市民スポーツ祭問い合わせ先)

〒371-0816 前橋市上佐鳥町460-7 (ヤマト市民体育館前橋内) 電話 027-289-0607 FAX 027-265-0027

URL <https://www.maebashi-taikyo.jp/>

9 前橋総合運動公園

荒口町 437-2 (50 号線沿い)

No.1

日野備巧 コミュニティプール
群馬電工陸上競技・サッカー場
テニスコート

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師			
水 泳	大人 2,500円 と別途施設 使用料 小人 1,200円 と別途施設 使用料	年長～小学2年生	20人	4月10日～6月5日 10月2日～11月27日	15:40～16:40	月	8回	3月1日号 8月1日号 11月1日号	前橋市 水泳協会 推薦			
		小学生(1～6年生)	30人	1月15日～3月11日	17:00～18:10							
		初級レディース (中学生以下を除く)	20人	4月12日～6月7日 10月4日～11月22日	14:00～15:10							
		年長～小学2年生	20人	4月12日～6月7日 10月4日～11月22日	15:40～16:40	水	8回	3月1日号 8月1日号 11月1日号				
		小学生(1～6年生)	30人	1月10日～2月28日	17:00～18:10							
		初級一般 (中学生以下を除く)	20人	4月13日～6月8日 10月5日～11月30日	14:00～15:10							
		年長～小学2年生	20人	4月13日～6月8日 10月5日～11月30日	15:40～16:40	木	8回	3月1日号 8月1日号 11月1日号				
		小学生(1～6年生)	30人	1月11日～2月29日	17:00～18:10							
		初級一般 (中学生以下を除く)	20人	4月14日～6月9日 10月6日～12月1日	14:00～15:10							
		年長～小学2年生	20人	4月14日～6月9日 10月6日～12月1日	15:40～16:40	金	8回	3月1日号 8月1日号 11月1日号				
		小学生(1～6年生)	30人	1月12日～3月8日	17:00～18:10							
		中級・上級 小学生 (1～4年生)	40人	4月15日～6月17日	15:40～16:40							
中級・上級 小学生 (1～6年生)	50人	10月7日～12月2日	17:00～18:10	土	8回	3月1日号 8月1日号 11月1日号						
中級・上級一般 (中学生以下を除く)	10人	1月13日～3月2日	18:30～19:40									
健康温水 プール浴	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人			4月13日～6月8日 10月12日～12月7日 1月18日～3月7日	10:45～11:45	木	8回	3月1日号 9月1日号 12月1日号	飯塚さやか	
アクアビクス	2,500円 と別途施設 使用料	どなたでも (中学生以下を除く)	30人	4月17日～6月19日 10月23日～12月11日 1月22日～3月18日	10:45～11:45	月	8回			3月1日号 9月1日号 12月1日号		粕川三恵子
エアロビクス	3,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月12日～6月21日 7月12日～9月20日 10月11日～12月13日	10:30～11:30					水		
				1月10日～3月13日 4月7日～6月16日				金	10回		3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	
				7月7日～9月15日 10月6日～12月15日 1月12日～3月22日		立花亜由美						
				4月10日～6月19日 7月3日～9月25日 10月16日～12月18日		月	10回			3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号	金子真由美	
				1月15日～3月25日 4月12日～6月21日 7月12日～9月20日 10月11日～12月13日				水	10回	3月1日号 6月1日号 9月1日号 12月1日号		
				1月10日～3月13日						ヨ ガ		10回
4月10日～6月19日 7月3日～9月25日 10月16日～12月18日 1月15日～3月25日	10:20～11:50 12:20～13:50	金子真由美										

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師		
やさしいヨガ	3,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	60人	4月6日～6月15日	10:20～11:50	木	10回	3月1日号	粕川三恵子		
				7月13日～9月14日				6月1日号			
				10月5日～12月14日				9月1日号			
				1月11日～3月14日				12月1日号			
太極拳	3,500円	どなたでも (中学生以下を除く)	40人	4月6日～6月15日	14:30～16:00 18:30～20:00	木	10回	3月1日号	廣奥一江 堀米秀夫		
				7月13日～9月14日				6月1日号			
				10月5日～12月14日				9月1日号			
				1月11日～3月14日				12月1日号			
テニス	4,000円	初・中級者 (19歳以上)	60人	4月22日～6月3日	10:00～12:00	土	6回	3月1日号	前橋市 テニス協会		
				7月1日～8月5日				6月1日号			
				9月30日～11月4日				8月1日号			
				1月6日～2月10日				12月1日号			
	4,500円	初・中級者 (19歳以上)	30人	4月12日～5月24日	18:45～20:45	水	6回	3月1日号			
				11月1日～11月22日				水・金		6回	10月1日号
				6月5日～6月22日				月・木		6回	5月1日号
				8月21日～9月7日							7月1日号
10月2日～10月23日	9月1日号										
2,000円	小学生 (1～6年生)	45人	7月26日～8月16日	10:00～11:30	水・金	6回	6月1日号				
陸上	730円	小学生 (1～6年生)	100人	4月8日～4月22日	9:00～11:00	土	3回	3月1日号	前橋市 陸上競技協会		

10 じょぶ JOB ジョブズ宮城体育館

鼻毛石町 1561

コース	費用	対象	定員	期間	時間	曜日	回数	広報掲載	講師
卓球	520円	中学生	100人	7月27日・28日	9:00～16:00	木・金	2回	7月1日号	市卓球協会
バレーボール	520円	中学生	150人	8月3日・4日	9:00～16:00	木・金	2回	7月1日号	市バレー ボール協会

ご自宅の些細な修理・改修・清掃等
なんでもご相談ください。
誠実に対応させていただきます。

筑井商会株式会社

代表取締役 筑井 計成
〒371-0025 前橋市紅雲町二丁目18番8号
電話 (027)-223-1808 代表

業務内容 土木一式・建築一式・舗装・解体・リフォーム・
その他基本何でもこなします。



体組成測定サービス

体組成測定を行い自分の体の状態をチェック
して見ませんか！ 握って乗るだけでOK。

測定料金 1回300円

スポーツインストラクター派遣します

【申し込み・問い合わせ】
ヤマト市民体育館前橋
TEL 027-265-0900

11 その他のスポーツ教室・大会

①健康増進事業

コース	費用	会場	定員	期日・時間・曜日・回数	講師
健康チャレンジ	無料	東公民館	40人程度	4月5日・5月10日・6月7日・7月5日・8月9日・9月6日・10月4日・11月1日・12月6日・1月10日・2月14日・3月6日 水曜日 午前10時30分～11時30分 12回	市民体育館 職員
		総合福祉会館		4月6日・5月11日・6月1日・7月6日・8月3日・9月7日・10月5日・11月2日・12月7日・1月4日・2月1日・3月7日 木曜日 午前10時30分～11時30分 12回	
		上川淵公民館		4月14日・5月19日・6月16日・7月14日・8月18日・9月15日・10月20日・11月17日・12月15日・1月19日・2月16日・3月15日 金曜日 午前10時30分～11時30分 12回	
		南橘公民館		4月25日・5月23日・6月27日・7月25日・8月29日・9月26日・10月24日・11月28日・12月26日・1月23日・2月27日・3月26日 火曜日 午後2時00分～3時00分 12回	
		永明公民館		4月18日・5月16日・6月20日・7月25日・8月8日・9月26日・10月17日・11月14日・12月19日・1月16日・2月20日・3月12日 火曜日 午後2時00分～3時00分 12回	

②スポーツ大会・イベント

大会名	開催日	種目	会場
赤城山トレイルリレーマラソン2023	令和5年5月7日(日)	トレイルリレーマラソン	国立赤城青少年交流の家
2023赤城山トレイルランニング	令和5年8月6日(日)	トレイルランニング	国立赤城青少年交流の家
あかぎ大沼・白樺マラソン大会	令和5年8月27日(日)	20km、10km、5km、3.2km、1.5km	赤城山大沼湖畔
まえばし赤城山ヒルクライム大会2023	令和5年9月24日(日)	自転車レース(カテゴリー別)	道の駅「まえばし赤城」予定
2023-24前橋シクロクロス大会	令和5年11月予定 令和6年2月予定	オフロード自転車レース(カテゴリー別)	前橋市岩神緑地
前橋市民軽スポーツフェスティバル7種目	令和5年11月19日(日)	ソフトバレーボール	ヤマト市民体育館前橋
		フォークダンス	
		ディスコン	
		スポーツウエルネス吹矢	しんしん大渡体育館
		グラウンドゴルフ	ベースボールパークファースト北部運動場
		インディアカ	じょぶJOBジョブズ宮城体育館
		スポレック	日吉体育館
前橋ウォーキングジャンポリー	令和5年11月23日(木)	ウォーキング(18km、10km、6km)	楽歩堂前橋公園スタート
赤城山100(ワンハンドレット)ウルトラ(ファンラン)2023	令和5年秋予定	100キロマラソン	道の駅「まえばし赤城」予定

※上記大会・イベントについては予定です。事前に開催要項・ホームページ等でご確認ください。

スポーツ教室の内容解説

教室名	対象	内容
幼児体育	5・6歳児 (年中・年長)	発育過程の段階に沿った基本機能を引き出す体操や、マット、跳び箱、ボール、ごっこ遊び等を行います。生まれてから立ち上がるまでを再学習することで動きの基礎を学びます。
ZUMBA (ズンバ)	どなたでも (中学生以下を除く)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
ダイエットトレーニング	女性の方 (中学生以下を除く)	太らない体質改善づくりを目的としたエクササイズです。代謝が活発になり、脂肪が燃えやすい身体づくりをめざします。
キッズダンス キッズピクス	幼児年長・ 小学1・2年	音楽にあわせてからだをうごかしたり、遊びの要素を取りいれながら、楽しく運動します。子供たちの基礎体力、運動能力の向上を目指します。
ラジオ体操指導者講習会	市内各地域の子供育 成会役員の方	育成会による「夏休みのラジオ体操指導」に際し、体操の細部にわたる動作と効果を学ぶ講習会です。参加された役員の方に「体操カード」の配布も行います。
コアダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	軽快なリズムに乗せて楽しく身体を動かす美腹エクササイズです。お腹まわり、肩や太もものシェイプアップの効果は抜群です。
リフレッシュヨーガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨーガの中に健康体操を取り入れ、より身体機能の向上と、心身ともにリラックスしながら、しなやかな身体づくりをめざします。日頃の疲れを癒す効果大です。
ヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	ヨガのポーズや呼吸法を行い身体のコンディションを整え疲労やストレス解消を図ります。
ビューティーエクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	ストレッチをはじめ、毎回色々(ウォーキング・軽エアロ等)な運動を取り入れ、太りにくい身体づくりを行います。様々なエクササイズによりしなやかなボディをめざします。
筋膜リリースヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	筋肉のまわりにある筋膜を伸ばすことにより、コリや体のゆがみを整えるヨガです。
ピラティス	どなたでも (中学生以下を除く)	インナーマッスルのトレーニングによりバランスのとれたしなやかな身体づくりを行います。負荷が少なくゆるやかな動きで行う運動で幅広い年齢層の方に対応しています。
のびのびストレッチ	どなたでも (中学生以下を除く)	自分と対話をしながら行うセルフストレッチを中心に、簡単にできる筋力強化エクササイズも行います。高齢者にも安心な教室です。
健康たいそう	どなたでも (中学生以下を除く)	ウォーキング、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行い、体幹力をアップさせ、いつまでも若々しい容姿でいられることをめざす教室です。
エアロビクス	どなたでも (中学生以下を除く)	音楽に乗って、様々なステップを踏むエアロビクスは若者だけでなくご年配の方々にも親しまれております。運動強度も初心者から上級者までが楽しめるプログラムを経験豊富なインストラクターが指導します。リズムに合わせて踊る楽しさは女性だけでなく、男性にもお勧めです。
太極拳 (初心者)	どなたでも (中学生以下を除く)	健康運動として広く普及している24式太極拳の基本となる呼吸法と動作を学びます。性別や年齢を問わず参加していただけます。
太極拳 (経験者)	どなたでも (中学生以下を除く)	初心者コースを何度か受講し、より高い技術の習得を希望される方むけのコースです。
24式太極拳後半	どなたでも (中学生以下を除く)	経験者太極拳も一般的には24式の前半部分の動作を中心に行われるため、経験者向けにその後半部分を習得するコースです。
気功	どなたでも (中学生以下を除く)	中国の健康法で免疫力、治癒力、調整力を高め健康レベルを上げることが期待できます。緩やかな音楽にあわせて、身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュします。
フラダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	優雅な手足の動き、しなやかで軽快な腰の動きは身体の軸を意識することから、ダイエット効果も期待できます。年齢を問わず気軽に参加していただけます。
ジャズヒップホップダンス	どなたでも (中学生以下を除く)	ヒップホップシンガーの振り付などに見られる、リズムカルな動きの中にボディラインを意識した動作を取り入れたダンスです。健康&ダイエットはもちろん、ストレス解消も期待できます。
やさしい筋トレ	どなたでも (中学生以下を除く)	誰でも簡単に行える筋力トレーニングです。筋力・運動不足を解消し、若々しく健康な体を保ちましょう。
温水フィットネス	どなたでも (中学生以下を除く)	水中でのストレッチや水の抵抗を利用した軽度の有酸素運動を行います。
健康温水プール浴	どなたでも (中学生以下を除く)	水中での軽運動に加え、参加者同士のコミュニケーションを図るためのメニューもあります。
プールサイドヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	外気よりも温度が高いプールサイドにて、デトックス効果(発汗作用)を促しながら行うヨガで、ストレッチ色が強めです。
やさしいヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	運動不足解消の一助とした軽運動ヨガ。
アロマフィットネスヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	フィットネス要素を取り入れたヨガでアロマを焚きながらリラックスして行います。
キックボクシング エクササイズ	どなたでも (中学生以下を除く)	パンチやキックを打ち込みながら、有酸素運動と無酸素運動を融合し理想の体を手に入れます。
QOLを変える カンフー風身体づくり	どなたでも (中学生以下を除く)	カンフー風な動作を取り入れた、器具を使用しない身体動作によりQOLの向上を図ります。
サップヨガ	どなたでも (中学生以下を除く)	SUP (スタンドアップパドルボード) の上で水の上で浮かんで行うヨガです。
バレトン	どなたでも (中学生以下を除く)	バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせることで裸足で行う有酸素運動です。全身のバランス力を高め、体幹を鍛え姿勢を改善します。

会議、スポーツ大会、法事、歓送迎会、謝恩会、内祝い、その他各種催し物等に・・・。

平利平のお弁当

群馬県優良物産推奨品

各種イベントでのお弁当を承ります。【<配達>市内10個〜】

ご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます。

【本部受注配送センター】

電話 **027-265-1137**

PC <https://www.torihei.co.jp/tyumon/>

人気メニュー「上州御用鳥めし」をはじめ、各種バラエティ豊かに取り揃えております。



▲上州御用鳥めし弁当<竹>

皆様の健康体力作りを応援致します。

スポーツに必要な用品につきましては是非当店でお買い求め頂ければと思います。

皆様の御来店お待ちしております。

一般スポーツ用品販売・スポーツ工事

ジャンプスポーツ

前橋市箱田町1022

(027) 253-1706



株式会社

大塚消防設備

前橋市下大島町 746-1-102

TEL : 027-267-0024 FAX : 027-212-6228 URL : <http://otsuka-syoubou.com/>

ぐんまのクチコミナビ!



みんなの「群馬が好き」を伝えたい!

<https://www.gunlabo.net/>

さらにクチコミ募集中! みんなのオススメおしえてね。

おどろきの
クリームパンも



キレイをみがく
エステサロンも



やってみたかった
陶芸教室も



感動のお花畑
ドライブコースも



隠れ家みたいな
アンティーク店も



掲載は
クチコミされた
お店だけ!

スタッフが
現地取材 & 確認
済み!

お得な
クーポンも
あるよ!

ステキなプレゼントが
もらえちゃう!!

クチコミ投稿やコンテンツの参加でポイントが貯まります。
ポイントはステキな賞品と交換できるよ!



気になるあなたはいますぐコチラ。

ぐんらぼ

検索

●お問い合わせは…

ぐんらぼ!制作室(朝日印刷工業株式会社内)

前橋市元総社町67 TEL.027-280-5722 FAX.027-280-5744

前橋市まちづくり公社 管理施設 Map



皆様の健康体力づくりにご活用ください

●前橋市まちづくり公社 ヤマト市民体育館前橋 発行日 3月15日