

令和8年度 地域運動教室一覧（地域別）

地域	大東	加茂	木次	三刀屋	吉田	掛合
教室名	ヨガ教室	ゆるらく水中教室	らくらく水中運動教室	おたっしゃクラブ 水中運動	①まめらく水中運動教室 ②すまいる水中運動教室 ③まめなか運動教室	掛合地域室内運動教室
内容	室内運動（ヨガ）	水中運動 （ウォーキング、フィットネス）	水中運動 （水中ストレッチや 水中ウォークなど）	水中運動 （水中ストレッチや 水中ウォークなど）	①②水中運動 （水中ストレッチや 水中ウォークなど） ③室内運動 （ストレッチや健康体操等）	室内運動 （ストレッチや健康体操等）
						
開催日	毎週土曜日 13:00～14:15	毎週月曜日 ※祝日除く 4月～9月 14:00～14:20 ウォーキング 14:30～14:50 フィットネス 10月～3月 10:30～10:50 ウォーキング ※時間が変更される可能性があります。	①朝の部 金曜日（月1～3回） 10:20～11:20 ②昼の部 木曜日（月1～3回） 14:00～15:00 ③夜の部 月曜日（月2回） 18:45～19:45	隔週金曜日 ① 9:30～10:10 ②10:15～10:55	① 4月～12月の隔週火曜日 14:15～15:15 ★掛合地区2か所、吉田地区各 所からケアポートよしだま まで送迎あり ② 4月～12月の隔週水曜日 10:15～11:15 ③ 1月～3月の隔週水曜日 ・土曜日 14:00～15:30	毎月1回水曜日 13:45～15:00
場所	大東公園市民体育館 大研修室	加茂B & G海洋センター	おろち湯ったり館	三刀屋健康福祉センター	①②ケアポートよしだ ③ケアポートよしだ、とちのみ の家	掛合交流センター
対象	中学生以上	40歳以上	制限なし	40歳以上	40歳以上	40歳以上
料金	1か月1,200円（700円/回） +保険（高校生以上は任意）	ウォーキングとフィットネス どちらか片方 …プール入館料+300円 両方 …プール入館料+500円 （プール会員は入館料無料）	要入浴料600円/回（70歳以 上 500円/回） ※水着・帽子貸出あり 帽子のみ…100円 水着・帽子両方…320円	1回無料体験可能 みとやスポーツクラブ会員 の方のみ利用できます ※ご入会前に1回限り無料体 験ができます	①②500円/回（入浴料含む） ③500円/回（保険料等含む）	②400円/回（保険料等含む）
問い合わせ	大東公園市民体育館 Tel:0854-43-5511 受付時間：9時～17時 ※月曜休館	加茂B&G海洋センターラソステ Tel:0854-49-7100 ※水曜休館	おろち湯ったり館 Tel:0854-42-9181 ※水曜休館	三刀屋文化体育館アスパル Tel:0854-45-9222 ※火曜休館	ケアポートよしだ Tel:0854-75-0346 ※土曜休館	

運動教室カレンダー

年	月	日	時間	会場	月	日	時間	会場	月	日	時間	会場	年	月	日	時間	会場					
2026年	6月	1日 (月)	14:00/14:20~	加茂	8月	8日 (土)	13:00~	大東	10月	24日 (土)	13:00~	大東	2027年	1月	7日 (木)	14:00~	木次					
		4日 (木)	14:00~	木次		10日 (月)	14:00/14:20~	加茂		26日 (月)	10:30~	加茂			8日 (金)	10:20~	木次					
		5日 (金)	10:20~	木次		17日 (月)	14:00/14:20~	加茂		18:45~	木次	9日 (土)			13:00~	大東						
		6日 (土)	13:00~	大東		19日 (水)	13:45~	掛合		27日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中			15日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋					
		8日 (月)	14:00/14:20~	加茂		22日 (土)	13:00~	大東		28日 (水)	10:15~	吉田/水中			16日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ					
		18:45~	木次	24日 (月)		14:00/14:20~	加茂	29日 (木)		14:00~	木次	18日 (月)			10:30~	加茂						
		9日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中		18:45~	木次	25日 (火)		14:15~	吉田・掛合/水中	(月)			18:45~	木次						
		10日 (水)	10:15~	吉田/水中		25日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中		26日 (水)	10:15~	吉田/水中			20日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート					
		12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋		26日 (水)	10:15~	吉田/水中		27日 (木)	14:00~	木次			(水)	13:45~	掛合					
		13日 (土)	13:00~	大東		27日 (木)	14:00~	木次		28日 (金)	10:20~	木次			21日 (木)	14:00~	木次					
		15日 (月)	14:00/14:20~	加茂		28日 (金)	10:20~	木次		29日 (土)	13:00~	大東			22日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋					
		17日 (水)	13:45~	掛合		29日 (土)	13:00~	大東		31日 (月)	14:00/14:20~	加茂			(月)	18:45~	木次					
		18日 (木)	14:00~	木次		31日 (月)	14:00/14:20~	加茂		9月	2日 (水)	10:15~			吉田/水中	10日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	23日 (土)	13:00~	大東	
		20日 (土)	13:00~	大東		9月	3日 (木)	14:00~			木次	3日 (木)			14:00~	木次	11日 (水)	10:15~	吉田/水中	25日 (月)	10:30~	加茂
		22日 (月)	14:00/14:20~	加茂			4日 (金)	10:20~			木次	4日 (金)			10:20~	木次	13日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	(月)	18:45~	木次
		18:45~	木次	5日 (土)			13:00~	大東			5日 (土)	13:00~			大東	14日 (土)	13:00~	大東	29日 (金)	10:20~	木次	
		23日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中			7日 (月)	14:00/14:20~			加茂	7日 (月)			14:00/14:20~	加茂	16日 (月)	10:30~	加茂	30日 (土)	13:00~	大東
		24日 (水)	10:15~	吉田/水中			18:45~	木次			8日 (火)	14:15~			吉田・掛合/水中	8日 (火)	13:45~	掛合	1日 (月)	10:30~	加茂	
		26日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋			9日 (水)	10:15~			吉田/水中	9日 (水)			10:15~	吉田/水中	19日 (木)	14:00~	木次	4日 (木)	14:00~	木次
		10:20~	木次	11日 (金)			9:30/10:15~	三刀屋			11日 (金)	9:30/10:15~			三刀屋	20日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	5日 (金)	10:20~	木次	
		27日 (土)	13:00~	大東			12日 (土)	13:00~			大東	12日 (土)			13:00~	大東	(金)	10:20~	木次	6日 (土)	13:00~	大東
		29日 (月)	14:00/14:20~	加茂			14日 (月)	14:00/14:20~			加茂	14日 (月)			14:00/14:20~	加茂	21日 (土)	13:00~	大東	8日 (月)	10:30~	加茂
		7月	2日 (木)	14:00~			木次	16日 (水)			13:45~	掛合			16日 (水)	13:45~	掛合	19日 (木)	14:00~	木次	(月)	18:45~
			3日 (金)	10:20~			木次	17日 (木)		14:00~	木次	17日 (木)			14:00~	木次	20日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋
			4日 (土)	13:00~		大東	19日 (土)	13:00~		大東	19日 (土)	13:00~			大東	(金)	10:20~	木次	13日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ	
			6日 (月)	14:00/14:20~		加茂	25日 (金)	9:30/10:15~		三刀屋	25日 (金)	9:30/10:15~			三刀屋	15日 (月)	10:30~	加茂	(土)	13:00~	大東	
			7日 (火)	14:15~		吉田・掛合/水中	26日 (土)	13:00~		大東	26日 (土)	13:00~			大東	17日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	15日 (月)	10:30~	加茂	
			8日 (水)	10:15~		吉田/水中	28日 (月)	14:00/14:20~		加茂	28日 (月)	14:00/14:20~			加茂	(水)	13:45~	掛合	17日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	
			10日 (金)	9:30/10:15~		三刀屋	18:45~	木次		29日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中			30日 (月)	10:30~	加茂	(月)	18:45~	木次		
	11日 (土)		13:00~	大東	29日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	29日 (火)		14:15~	吉田・掛合/水中	(月)			18:45~	木次	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋			
	13日 (月)		14:00/14:20~	加茂	30日 (水)	10:15~	吉田/水中	30日 (水)		10:15~	吉田/水中	24日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	13日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ					
	18:45~		木次	10月	1日 (木)	14:00~	木次	1日 (木)	14:00~	木次	26日 (水)	10:15~	吉田/水中	(土)	13:00~	大東						
	15日 (水)		13:45~		掛合	2日 (金)	10:20~	木次	2日 (金)	10:20~	木次	27日 (金)	10:20~	木次	15日 (月)	10:30~	加茂					
	16日 (木)		14:00~		木次	3日 (土)	13:00~	大東	3日 (土)	13:00~	大東	28日 (土)	13:00~	大東	17日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート					
	17日 (金)		10:20~		木次	5日 (月)	10:30~	加茂	5日 (月)	10:30~	加茂	30日 (月)	10:30~	加茂	(月)	18:45~	木次					
	21日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中		18:45~	木次	9日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	8日 (火)	14:15~	※予備日 吉田・掛合/水中	18日 (木)	14:00~	木次							
	22日 (水)	10:15~	吉田/水中		9日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	9日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	(金)	10:20~	木次	19日 (金)	10:20~	木次						
	24日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋		10日 (土)	13:00~	大東	10日 (土)	13:00~	大東	21日 (土)	13:00~	大東	20日 (土)	13:00~	大東						
	25日 (土)	13:00~	大東		13日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	13日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	24日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	22日 (月)	10:30~	加茂						
	27日 (月)	14:00/14:20~	加茂		14日 (水)	10:15~	吉田/水中	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	(月)	18:45~	木次	(月)	18:45~	木次						
	18:45~	木次	15日 (木)		14:00~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	26日 (水)	10:15~	※予備日 吉田/ケアポート	26日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
	8月	1日 (土)	13:00~		大東	16日 (金)	10:20~	木次	16日 (金)	10:20~	木次	9日 (水)	10:15~	※予備日 吉田/水中	27日 (土)	13:00~	大東					
3日 (月)		14:00/14:20~	加茂	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (土)	13:00~	大東	11日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	1日 (月)	10:30~	加茂							
18:45~		木次	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (月)	10:30~	加茂	12日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ	4日 (木)	14:00~	木次								
4日 (火)		14:15~	吉田・掛合/水中	21日 (水)	13:45~	掛合	21日 (水)	13:45~	掛合	(土)	13:00~	大東	6日 (土)	13:00~	大東							
5日 (水)		10:15~	吉田/水中	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	14日 (月)	10:30~	加茂	8日 (月)	10:30~	加茂							
6日 (木)		14:00~	木次	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	(月)	18:45~	木次	18:45~	木次								
7日 (金)		9:30/10:15~	三刀屋	15日 (木)	14:00~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	16日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
10月	24日 (土)	13:00~	大東	16日 (金)	10:20~	木次	16日 (金)	10:20~	木次	(水)	13:45~	掛合	10:20~	木次								
	26日 (月)	10:30~	加茂	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (木)	14:00~	木次	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
	18:45~	木次	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (木)	14:00~	木次	10:20~	木次									
	27日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	21日 (水)	13:45~	掛合	21日 (水)	13:45~	掛合	25日 (金)	10:20~	木次	22日 (月)	10:30~	加茂							
	28日 (水)	10:15~	吉田/水中	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	8日 (火)	14:15~	※予備日 吉田・掛合/水中	(月)	18:45~	木次							
	29日 (木)	14:00~	木次	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	9日 (水)	10:15~	※予備日 吉田/水中	26日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
	30日 (金)	10:20~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	11日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	27日 (土)	13:00~	大東							
	31日 (土)	13:00~	大東	16日 (金)	10:20~	木次	16日 (金)	10:20~	木次	12日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ	1日 (月)	10:30~	加茂							
	11月	2日 (月)	10:30~	加茂	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (土)	13:00~	大東	12日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ	4日 (木)	14:00~	木次						
		7日 (土)	13:00~	大東	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (月)	10:30~	加茂	(土)	13:00~	大東	6日 (土)	13:00~	大東						
		9日 (月)	10:30~	加茂	21日 (水)	13:45~	掛合	21日 (水)	13:45~	掛合	14日 (月)	10:30~	加茂	8日 (月)	10:30~	加茂						
		(月)	18:45~	木次	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	(月)	18:45~	木次	18:45~	木次							
10日 (火)		14:15~	吉田・掛合/水中	10日 (土)	13:00~	大東	10日 (土)	13:00~	大東	16日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
11日 (水)		10:15~	吉田/水中	13日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	13日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	(水)	13:45~	掛合	10:20~	木次								
13日 (金)		9:30/10:15~	三刀屋	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	17日 (木)	14:00~	木次	22日 (月)	10:30~	加茂							
14日 (土)		13:00~	大東	15日 (木)	14:00~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	24日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	(月)	18:45~	木次							
16日 (月)		10:30~	加茂	16日 (金)	10:20~	木次	16日 (金)	10:20~	木次	26日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	26日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋							
18日 (水)		13:45~	掛合	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (土)	13:00~	大東	9日 (水)	10:15~	※予備日 吉田/水中	27日 (土)	13:00~	大東							
19日 (木)		14:00~	木次	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (月)	10:30~	加茂	11日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	1日 (月)	10:30~	加茂							
20日 (金)		9:30/10:15~	三刀屋	21日 (水)	13:45~	掛合	21日 (水)	13:45~	掛合	12日 (土)	10:00~	吉田/とちのみ	4日 (木)	14:00~	木次							
(金)	10:20~	木次	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	23日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋	14日 (月)	10:30~	加茂	6日 (土)	13:00~	大東								
21日 (土)	13:00~	大東	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	14日 (水)	10:15~	吉田/水中	16日 (水)	10:15~	吉田/ケアポート	8日 (月)	10:30~	加茂								
24日 (火)	14:15~	吉田・掛合/水中	15日 (木)	14:00~	木次	15日 (木)	14:00~	木次	(水)	13:45~	掛合	18:45~	木次									
26日 (水)	10:15~	吉田/水中	16日 (金)	10:20~	木次	16日 (金)	10:20~	木次	17日 (木)	14:00~	木次	12日 (金)	9:30/10:15~	三刀屋								
27日 (金)	10:20~	木次	17日 (土)	13:00~	大東	17日 (土)	13:00~	大東	19日 (金)	10:20~	木次	10:20~	木次									
31日 (土)	13:00~	大東	19日 (月)	10:30~	加茂	19日 (月)	10:30~	加茂	20日 (土)	13:00~	大東	20日 (土)	13:00~	大東								
12月	3日 (木)	14:00~	木次	21日 (水)	13:45~	掛合	21日 (水)	13:45~	掛合	22日 (月)	10:30~	加茂	1日 (