

子どもは
運動の基礎を
楽しく学ぶ！

at 桜総合運動公園

親子で参加できて…

大人は健康&リフレッシュ！
週に一度は60分フィットネス！

S.A.N
陸上教室

WEEKEND スポーツ教室

at 竹園近隣公園

「あそび」の要素で
スポーツ全般に
活用できる力を育む

全スポーツに生きる！
「心」と「体」と「脳」のための
コーディネーショントレーニング

プログラム案内は次のページへ！

どこに何回参加しても会費変わらず！

WEEKEND スポーツ教室



コーディネーション Coordination

子どもの運動神経や集中力を育てる基礎づくりに最適。スポーツ全般に役立つ力が身につきます！

土曜日 竹園近隣公園 10:00～11:00



スポーツ鬼ごっこ Onigokko

シンプルだから誰でもできる！遊びながら体力も集中力もアップできる、子どもにぴったりのスポーツです。

土曜日 県西総合公園 10:00～11:30
日曜日 県西総合公園 10:00～11:30



体操 Gymnastics

楽しみながら体の使い方を身につける運動教室。基礎体力・柔軟性・バランス感覚を育て、健やかな成長をサポートします！！

土曜日 みどりのワークスペース 13:30～15:00



フラ Hula

物語を踊りで表現するから、子どもの想像力や感性を伸ばすのにぴったり！元気な仲間と一緒に楽しもう

日曜日 竹園ワークスペース 9:00～10:00
みどりのワークスペース 12:00～13:00



10月から
初心者コース
増員中！

バドミントン

Badminton

ラケットを振って、シャトルを追いかける爽快感！バドミントンは楽しみながら反射神経や集中力がぐんぐん育つスポーツです。

バドミントンをもっと本格的にやりたい！という方には【ACコース】もあります！是非、お問い合わせください！

【経験者】

土曜日 栗原小学校体育館

8:30～10:30

日曜日 栗原小学校体育館

8:30～10:30

【初心者】

土曜日 栗原小学校体育館

10:30～12:30

日曜日 栗原小学校体育館

10:30～12:30



陸上

Track and Field

走るのが好きな子も、運動が苦手な子也大歓迎！自分のペースでチャレンジできるから、楽しみながら力を伸ばせます。

陸上が楽しくなってきた、大会に出場してみたいと思ったら【ACコース】もあります！
部活動地域展開として、秀峰筑波と桜中でも活動しています。是非、お問い合わせください！

土曜日 秀峰筑波※

8:00～11:00

※小学4年生以上が対象

県西総合公園

9:00～11:30

真鍋小学校

9:00～11:00

谷田部多目的広場

14:00～16:00

日曜日 さくら運動公園

9:00～11:00

県西総合公園

9:00～11:30

J:COMフィールド土浦

9:00～11:00

谷田部多目的広場

14:00～16:00

WEEKENDスポーツ教室 2025

利用料金

年会費：3500円

※年度内3/31までの保険代と活動Tシャツ代など

月会費：3800円 保護者：300円

※小・中学生は保護者と入会が条件となります。

※保護者の方は下記の大人向けコースにご参加いただけます！

見学・体験

無料見学・体験 随時募集しております！

※天候や会場の都合でコースが変更・中止になる場合があります。

参加をご希望の場合は、お問い合わせください。

※服装はジャージ等の運動着でお願い致します。室内競技はシューズも必要です。

※飲み物（スポーツドリンク等）をご持参ください。

入会

活動場所にてスタッフより『入会の手引き』
をお受け取りください！

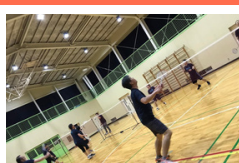
SAN 保護者向け（大人）プログラム

60分フィットネス



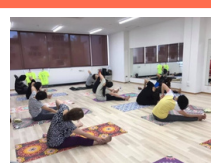
さくら運動公園
日 9:00～10:00
県西総合公園
土・日 9:00～10:00

バドミントン



みどりの学園 栗原小体育館 旧穴塚小体育館 新治学園
火 20:00～22:00 水 17:30～19:30 月 13:30～15:30 月 19:00～22:00
※金 20:00～22:00 木 18:00～21:00 木 13:30～15:30
※1・3・5週のみ実施 土 18:00～20:00

ヨガ



竹園ワークスペース
土 16:00～17:00

フラ



竹園ワークスタジオ
金 10:00～シェイプアップフラ
日 10:00～ストレス発散フラ

ボディメイク フィットネス



竹園ワークスタジオ
水 10:30～11:15

大人の陸上



川口運動公園陸上競技場
水 10:00～12:00
さくら運動公園
日 9:00～11:00

ジョグ&ウォーク



竹園SC～洞峰公園
土 9:00～11:00

美尻トレーニング



竹園ワークスタジオ
日 11:15～12:00

コアエクササイズ



竹園ワークスタジオ
月 10:30～11:30

☆全コース、未経験者、初心者でもお気軽に参加いただけます！

後援 つくば市 つくば市教育委員会
土浦市 土浦市教育委員会
筑西市 筑西市教育委員会
桜川市 桜川市教育委員会
結城市 結城市教育委員会

陸上教室について
LINEでお問い合わせ
可能になりました！



S.A.N陸上クラブ
お問い合わせLINE！



S.A.N陸上クラブ
ホームページ



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



認定NPO法人 日本スポーツアカデミーは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

当プログラムは運動実施率向上と、健康で
元気なまちづくりを目標に実施しています。



SPORTS
ACADEMY
NIPPON

【お問い合わせ】

TEL 029-886-3227

MAIL info@sportsacademynippon.jp

HP https://sportsacademynippon.jp/



お問い合わせは
こちらから！！



陸上専門HPは
こちらから！