

atヒロサワ県西総合公園

S.A.N

陸上教室

大人は健康&リフレッシュ!
週に一度は60分フィットネス!

WEEKEND スポーツ教室

「あそび」の要素で
スポーツ全般に
活用できる力を育む

楽しみながら体力アップ!
力を合わせてトレジャーハント!
スポーツ鬼ごっこ

プログラム案内は次のページへ!

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
木 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 陸上専門HPは
こちらから!! こちらから!