

WEEKENDスポーツ教室

走るの速くなりたい人あつまれ！

陸上アカデミー

体験無料！

ー 県西陸上コースー
初心者大歓迎！

運動会でリレー
選手に選ばれた！

体力テストの
成績が向上した！

友達がたくさん
できた！

待っている
だけじゃ
もったいない！

走

跳

投

運動が苦手でもOK！

かけっこもギャップも・投げるのも

全部できるから楽しい！

子どもと同じ時間に、
60分フィットネス！

活動日 毎週土日 9:00～11:00

※雨天の場合、中止となる場合がございます。
※60分フィットネスは9:00～10:00に実施！

活動場所 ヒロサワ県西総合公園

※会場の都合により変更になる場合がございます。

対象

小学生



陸上の基礎を習得しよう！
今のうちに差をつけておこう！

中学生



中学生も運動の習慣が大事！
部活動に入っていない人、大歓迎！

お問い合わせは
こちらから！！



県西陸上コースで、一緒に活動しませんか？

WEEKENDスポーツ教室 2026

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。

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をお願いいたします。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ウェルネスプログラム（保護者向け）

60分フィットネス



真鍋小学校 さくら運動公園
土 9:00~10:00 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
※1火 20:00~22:00 水 17:30~19:30 月 13:30~15:30 月 19:00~22:00
※2金 20:00~22:00 木 18:00~21:00 木 13:30~15:30 月 19:00~22:00
※1~2・4週のみ実施 ※2~1・3・5週のみ実施 土 18:00~20:00
ゲーム会も実施中！

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
みどりのワークスタジオ
日 12:00~週末フラ

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 チャレンジ



研究学園駅前公園
日 6:30~7:30

みんなDe筋トレ



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

一緒に健康的な生活、始めませんか？
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



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。



【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！！



HPは
こちらから！