



TKCいちごアリーナ

鹿沼総合体育館

KANUMA GENERAL GYMNASIUM

わたしのココロとカラダ もっと素敵にフィットネス

TKCいちごアリーナは、鹿沼市、近隣の地域の住民が共同で利用できる広域スポーツ施設として自然の森総合公園内に設置されました。

地域住民のスポーツ振興はもとより、全国的な競技大会や多彩なイベントが開催できる交流拠点として、またあらゆるスポーツの情報発信基地として、多くの機能を備えた施設となっています。みなさまに親しまれ愛される施設として、多くのご活用をお待ちしております。



キッズ・ジュニア

参加料 小学生対象 100円/回

キッズ・ジュニアスイム キッズ:小学1・2年生 ジュニア:小学3～6年生

会場:ヤオハンいちごパーク(鹿沼運動公園)温水プール
定員:各コース20名(要予約)(鹿沼市在住者優先、それ以外はキャンセル待ち)

顔を水につける、もぐるなど簡単な水慣れから始め、最終的にはクロール25メートルを目指します！

※春季・秋季どちらかのコースのみの参加が基本となります。(春季コース参加者は、秋季コース キャンセル待ちとなります)

※ご予約は参加者本人および家族の方(兄弟姉妹)のみ可能です。



春季 14:15～15:15

キッズスイム 6/1・8・15・22・29
※4/13(土)9:00から受付開始(電話予約のみ)
ジュニアスイム 4/13・20・27 5/18・25
※申し込みは終了しました。

秋季 14:15～15:15

キッズスイム 9/7・14・21・28 10/5
※8/10(土)9:00から受付開始(電話予約のみ)
ジュニアスイム 10/12・19・26 11/2・9
※9/7(土)9:00から受付開始(電話予約のみ)

サマースクール ～ボール・ゲームであそぼう～ 対象:小学1～6年生

会場:TKCいちごアリーナ(メインアリーナ) 定員:なし

いろいろな大きさのボールを使い、バランス感覚や神経系の能力を伸ばす運動や、ラケットを使ったレクリエーションスポーツを楽しめます。好きな日のみの参加も可能です。

火・水・木 7/30・31
8/1
10:15～11:45
※7/6(土)9:00から受付開始(電話予約のみ)



スナッグゴルフ 対象:小学1～6年生

会場:サンエコ自然の森フットサルコート
定員:15名(鹿沼市在住者優先、それ以外はキャンセル待ち)

ランチャー(アイアン)とローラー(バター)を使い、ボールをスナッグフラッグ(カップ)にくっつける。「どこでも」、「だれでも」、「やさしく」、「正確に」、ゴルフの基本を覚えることができます。

土曜日 5/18・25※雨天中止
10:00～12:00
※4/13(土)9:00から予約開始(電話予約のみ)



いちご会かめまキッズ卓球教室 対象:小学1～3年生

会場:TKCいちごアリーナ(多目的室)
定員:20名(鹿沼市在住者優先、それ以外はキャンセル待ち)
※卓球クラブ等未加入で、はじめて卓球を習うお子様

ラケットの持ち方から始め、ゲームまでを目指します。皆が「はじめて」なので、安心してご参加ください。

土曜日 10/5・26 11/2・9
10:00～11:30
※9/7(土)9:00から受付開始(電話予約のみ)



～鹿沼市の楽しいスポーツイベントがいっぱい!!～ 令和6年度スポーツイベント

令和6年
5/ 3 (金・祝) BCLリーグ栃木ゴールデンブレーブス公式戦
5/12 (日) 第44回鹿沼さつきマラソン大会
7/ 7 (日) 第12回平野早矢香杯卓球大会
8/ 8 (木) 第13回鹿沼市ジュニアゴルフ大会

秋季 予定 いちご会鹿沼ふれあいウォーク

12/15 (日) 第23回TKCいちごアリーナ
ソフトバレーボール大会

令和7年
2/8・9 (土・日) 第35回鹿沼市ドッジボール交流大会

※詳しい内容は、HP等でご確認ください。

ショートコース

参加料 16歳以上対象 400円/回

エアロビクス

会場:TKCいちごアリーナ(多目的室)

基本動作を中心にレッスンを進めていきます。
楽しく体を動かし、基礎体力をアップしましょう。

【昼の部】
火曜日 4/2～翌2/18 10:30～11:30
水曜日 4/3～翌2/26 10:30～11:30
木曜日 4/4～翌2/27 10:30～11:30
金曜日 4/5～翌2/28 10:30～11:30



【夜の部】
火曜日 4/2～翌2/18 20:00～21:00※1
水曜日 4/3～翌2/26 18:50～19:50
水曜日 4/3～翌2/26 20:00～21:00※2
木曜日 4/4～翌2/27 20:00～21:00
金曜日 4/5～翌2/28 20:00～21:00
土曜日 4/6～翌2/22 19:45～20:45

※1…初級エアロビクスに体験トレーニングを組み込んだエアロビクス
※2…ダンスの簡単な振り付けを覚え、楽しく体を動かすレッスン

ピラティス

会場:TKCいちごアリーナ(多目的室・トレーニングフロア)

体幹部を中心とした深層筋を鍛え、身体の安定性と
バランス能力を鍛えます。

水曜日 4/3～翌2/26 13:30～14:30



ヨガ

会場:TKCいちごアリーナ(多目的室・トレーニングフロア)

ハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシン
ブルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフ
レッシュしましょう。

【昼の部】
火曜日 4/2～翌2/18 11:45～12:45
水曜日 4/4～翌2/27 12:00～12:45 ※3
金曜日 4/5～翌2/28 11:45～12:30



【夜の部】
(ヨガセラビー)※4
火曜日 4/2～翌2/18 18:50～19:50
金曜日 4/5～翌2/28 18:50～19:50
※3…ヨガに骨盤エクササイズを取り入れたレッスン
※4…ヨガに筋力トレーニングを取り入れたレッスン

コアトレ 会場:TKCいちごアリーナ(多目的室)

体幹を鍛えることで身体のバランスを整えます。

土曜日 4/6～翌2/22
18:30～19:30



太極拳

会場:TKCいちごアリーナ(会議室)

ゆっくりとした無理のない動きは、全身をリラックスさせ、心と
身体の調和を整えます。老若男女いつでもどこでも楽しめる生涯
スポーツです。

【初級】
4/3～翌2/26 9:50～10:50※1
【簡化24式】
4/3～翌2/26 11:00～12:00※2
※1…太極拳の基礎を学びます
※2…簡化24式でステップを習得します
※8月は実施しません

水曜日



早朝太極拳 会場:文化活動交流館芝生広場 参加無料

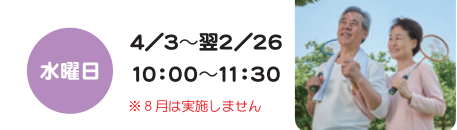
心地よい朝の光を浴びながら、太極拳をお楽しみ下さい。
※雨天中止

土曜日 春季 4/20～7/13 7:00～7:30
秋季 9/7～10/19 7:00～7:30

バドミントン 会場:TKCいちごアリーナ(メインアリーナ)

個人のレベルに合わせた内容で、基礎練習から
試合形式の練習を実施します。

水曜日 4/3～翌2/26
10:00～11:30
※8月は実施しません



テニス

会場:自然の森総合公園テニスコート

全身の筋肉を動かして、気持ちのいい汗を流しま
しょう。※雨天中止

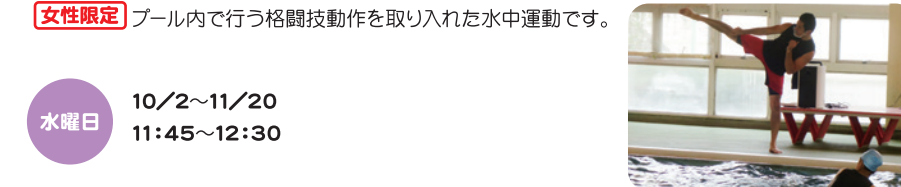
水曜日 4/4～翌3/27
13:30～15:00
※7月～8月は実施しません



アクアアタック 会場:ヤオハンいちごパーク(運動公園)温水プール

【女性限定】プール内で行う格闘技動作を取り入れた水中運動です。

水曜日 10/2～11/20
11:45～12:30



女性のための水泳 【女性限定】レギュラーコース

会場:ヤオハンいちごパーク(運動公園)温水プール
定員:20名(鹿沼市在住者優先、それ以外はキャンセル待ち)

個人のレベルに合わせて行う、女性限定の水泳教室です。

水曜日 10/2～11/20(全8回)
10:30～11:30
参加料400円/回
※9/8(日)9:00から受付開始(電話予約のみ)



令和7年3月のTKCいちごアリーナ(鹿沼総合体育館)について
は、館内工事期間の為、全館休館とさせていただきます。
(工事期間は前後する恐れがございます。詳細は随時体育館HP等
でご案内させていただきます。)



トレーニング室のご利用方法

自分の時間で自分のペースで利用時間制限なし

料金設定1回400円※P5.4.1より料金設定が改定されます。

エアロビクスやヨガなど20種類以上のプログラム

初めてトレーニング室を利用するお客様へ

・トレーニング室を初めて利用する方は、必ず「ガイダンス」を受講していただきます。
※トレーニング室の利用は16歳以上の方が対象です。

ステップ1

「ガイダンス」には定員がありますので、受講の日時が決まりましたら予約をお取りください。
☆予約先 0289-72-1300

ステップ2

「ガイダンス」は実際に運動をしていただきますので、室内専用の運動靴、運動着、受講料400円をご用意いただき受講して下さい。

ステップ3

「ガイダンス」受講後は、お好きな時にトレーニング室を利用いただけます。また、各種プログラム(エアロビクス、ヨガ他)にも参加可能です。
(事前のご予約が必要です。)

自然の森総合公園



サンエコ自然の森
サッカー場・フットサルコート

豊かな自然に囲まれた「自然の森総合公園」に、県内ではじめて「JFA公認ロングバイル人工芝ピッチ」のサッカー場がオープン致しました。
施設内は夜間照明を備えた人工芝サッカー場1面と、人工芝フットサルコート1面そして木造平屋建てレストハウス1棟が有ります。
市内はもとより、県内サッカー愛好者の試合や、各種講習会等、併せて「市民1人1スポーツ」を推進する意味からも多くの方にご利用頂ける施設となっています。



	区分	利用時間	使用料(1時間)	サイズ	利用目的(全面)
サッカー	一般	8:00～21:00	1,600円	85×120m	一般コート……………1面
	中学生以下		800円		11人制ジュニア用コート…2面
フットサル	一般	8:00～21:00	800円	30×50m	フットサルコート……………1面
	中学生以下		400円		11人制ジュニア用コート…2面
			照明料(1時間) 一律:全点灯 2,000円/部分点灯1,000円		

※サッカー場は1/2に分割使用できます。使用料及び照明料も同様に1/2になります。

メインアリーナ サイズ……………36.5m×47.9m 1.2F共通

区分	利用時間	使用料(1時間)
一般	9:00～21:00	3,000円
高校生以下	9:00～21:00	2,400円
空調設備		1,500円
高照度照明設備		500円
利用目的(全面)	バスケットボール…2面 バレーボール…3面 バドミントン…10面 卓球…30台程度 ほか	

※メインアリーナは1/3、1/2、2/3に分割使用できます。使用料も同様に1/3、1/2、2/3になります。
※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。

サブアリーナ サイズ……………26.7m×33.8m 1.2F共通

区分	利用時間	使用料(1時間)
一般	9:00～21:00	1,600円
高校生以下	9:00～21:00	1,200円
空調設備		850円
利用目的(全面)	バスケットボール1面(正式) バスケットボール1面(ミニ) バレーボール2面 バドミントン3面 卓球10台程度 他	

※サブアリーナは1/2に分割使用できます。使用料も同様に1/2になります。
※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。

多目的室 サイズ……………19.3m×31.6m 1.2F共通

区分	利用時間	使用料(1時間)
一般	9:00～21:00	1,100円
高校生以下	9:00～21:00	800円
空調設備		500円
利用目的(全面)	卓球…7台程度 柔道・剣道(畳あり)…2面 エアロビクス ダンス・太極拳 ほか	

※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。

軽運動室① サイズ……………7.7m×9.41m 1.2F共通

区分	利用時間	使用料(1時間)
一般 ※高校生以下も同料金	9:00～21:00	200円
利用目的(全面)	卓球…1台 サウンドテーブルテニス…1台 ダンス・太極拳 ほか	

※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。

フロアガイド

軽運動室② サイズ……………6m×9m 1.2F共通

区分	利用時間	使用料(1時間)
一般 ※高校生以下も同料金	9:00～21:00	200円
利用目的(全面)	卓球…1台 ダンス・太極拳 ほか	

※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。

トレーニング室 1F共通



トレーニング室のご利用方法をご確認ください。

会議室・和室 2F共通



	区分	利用時間	使用料(1時間)	サイズ	利用目的(全面)
会議室	一般 ※高校生以下も同料金	9:00～21:00	600円	11.4×12.1m	会議室(机24脚、イス27脚常設) ダンス・太極拳 ほか
和室		9:00～21:00	100円	4.3×7.7m	会議室(机4脚、イス8脚常設) ほか

※会議室は1/2に分割使用できます。使用料も同様に1/2になります。※営利目的での使用や入場料を徴収しての使用は料金が変わります。お問合せください。



自然の森総合公園

公園内には3つのウォーキングコースがあります。
詳しくは、TKCいちごアリーナの事務局へ森に触れ、森で遊び、森を感じてください。



TKCいちごアリーナ
(鹿沼総合体育館)

〒322-0017 栃木県鹿沼市下石川694-1
TEL:0289-72-1300(代) FAX:0289-72-1302 URL:http://www.bc9.ne.jp/~forest/

TKCいちごアリーナ

鹿沼総合体育館
KANUMA GENERAL GYMNASIUM

レsspプログラム
2024～2025

