

# 令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎ 25 6215

**申込方法** 鳥羽市民体育館(☎25 6215)へ申し込んでください。  
※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日です。

**その他** ※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。  
※自己都合によるキャンセルの場合には料金を負担していただきます。

**参加費・対象・定員など** 自主事業一覧表のとおり

## 令和5年度 7月から開催する鳥羽市運動施設自主事業

教室名	開催日		時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
夏休み 水泳教室	7/24(月)	7/25(火)	小学生 低学年コース 9:30 ~ 10:45	泳ぎ方を一から楽しく学びます。	水着 スイミング キャップ ゴーグル バスタオル 水分	4回 2,000円	小学生 (男女)	各 15	鳥羽中央公園 水泳プール
	7/26(水)	7/27(木)							
	7/28(金)(予備)								
ベリー エクササイズ	7/ 5(水)	7/12(水)	19:30 ~ 20:20	常に姿勢とベリー(お腹)を意識し、骨盤を動かしながら腕から指先をしなやかに動かします。エキゾチックな音楽にのリステップを踏んで体幹を鍛えます。 ◎ストレッチ・筋トレ含みます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般 (女性)	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/19(水)	7/26(水)							
	8/ 2(水)	8/ 9(水)							
	8/23(水)	8/30(水)							
ボディ メイク ストレッチ	7/ 4(火)	7/11(火)	19:00 ~ 20:00	自分の体の使い癖によってできてしまった歪みなどを整えて、ボディラインを綺麗にしていくストレッチと、自体重を利用したトレーニングを行います。	水分 フェイス タオル	10回 4,000円	一般	15	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/25(火)	8/ 1(火)							
	8/ 8(火)	8/22(火)							
	8/29(火)	9/ 5(火)							
	9/12(火)	9/26(火)							

## 令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業 (スポーツ教室第2期)

教室名	開催日		時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
シニアヨガ & 健康体操 教室	7/ 5(水)	7/12(水)	10:00 ~ 10:50	60歳以上のかたを対象に、軽減法を用いて無理のない方法で身体を伸ばします。楽しく身体と頭を動かすといった簡単にできる体操を行います。	ヨガマット 水分 タオル	10回 5,000円	60~70代 (女性)	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/19(水)	8/ 2(水)							
	8/ 9(水)	8/16(水)							
	8/23(水)	8/30(水)							
	9/ 6(水)	9/13(水)							
フットサル 教室	7/ 5(水)	7/12(水)	19:00 ~ 19:50	サッカーのトレーニングを通じて、子ども達のからだ作り、動き作りのお手伝いをしています。	ヨガマット 水分 タオル	10回 5,000円	年長 ~ 小学生 (男女)	20	市民体育館 メインアリーナ
	7/19(水)	7/26(水)							
	8/ 2(水)	8/ 9(水)							
	8/23(水)	8/30(水)							
	9/ 6(水)	9/13(水)							
お気軽 ストレッチ 教室 (木曜日教室)	7/ 6(木)	7/13(木)	19:30 ~ 20:20	ヨガはちょっと…というかたにおすすめ! 気軽に出来る健康的な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回 5,000円	40代~ (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/20(木)	7/27(木)							
	8/ 3(木)	8/10(木)							
	8/17(木)	8/24(木)							
	9/ 7(木)	9/14(木)							
お気軽 ストレッチ 教室 (金曜日教室)	7/ 7(金)	7/14(金)	19:30 ~ 20:20	ヨガはちょっと…というかたにおすすめ! 気軽に出来る健康的な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回 5,000円	40代~ (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
	7/21(金)	7/28(金)							
	8/ 4(金)	8/11(金・祝)							
	8/18(金)	8/25(金)							
	9/ 1(金)	9/ 8(金)							
走の教室	7/ 8(土)	7/22(土)	19:30 ~ 20:20	学生時代インハイ・インカレに出場経験のある指導者から、走り方の基本や体の使い方、体幹作りなどスポーツで用いる体を動かす基本が学べる教室です。	体育館 シューズ 水分 タオル	6回 3,000円	小学校4年 ~ 中学校3年 (男女)	15	市民体育館 メインアリーナ
	8/12(土)	8/26(土)							
	9/ 9(土)	9/23(土・祝)							

※お気軽ストレッチ教室は人気のため、木曜日と金曜日に教室を分けました。教室の内容は同じですので都合の良い曜日をお選びください。

## 男性限定自主事業

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
男性限定! ストレッチ 教室	7/15(土)	10:00 ~ 11:00	普段女性限定などの教室が多いため、男性のかたにも楽しく運動していただける1日限りの男性限定ストレッチ教室です。運動不足のかた、身体を動かしたいかたは気軽に参加してください。	体育館シューズ 水分 フェイスタオル	1回 500円	一般 (男性)	15	市民体育館 サブアリーナ