

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

★ 8月1日から受付開始!

8月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内

教室名		開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
メイクカラー診断	ツムシュテック 美弥子	8月22日(火) または 8月26日(土)	14:00 ~ 15:30	普段メイクにもよく使うリップやファンデーションなどのカラー診断を行います。自分に似合うカラーを学び、メイクや服選びを楽しみましょう。	筆記用具 はさみ	1回 2,500円	中学1年 ~ シニア	2 ~ 6	市民体育館 小会議室
~夏休み講座~ カルトナーージュ教室	山根清美	8月5日(土)	10:00 ~ 12:00	厚紙に布や紙を貼り、BOXなどを作るフランスの伝統芸です。お子さんでも簡単に作れるおうち型の入れ物を作ります。	布用ハサミ ウェット ティッシュ	1回 500円 別途材料費 700円	小学1年~ (親子で参加 大歓迎)	20	市民体育館 中会議室
ピラティス教室 (夜)	藤原 由佳里	8月5日(土)	19:00 ~ 20:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えます。	ヨガマット 水分 バスタオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		8月12日(土)							
		8月19日(土)							
		8月26日(土)							
ベリー エクササイズ	和田尚子	9月2日(土)	19:30 ~ 20:45	姿勢とベリー(お腹)を意識し、骨盤を動かしながらエキゾチックな音楽にのりステップを踏んでいき体幹を鍛えます。 ◎ストレッチ・筋トレを含みます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		9月9日(土)							
		9月16日(土)							
		9月30日(土)							
リフレッシュヨガ (昼)	和田尚子	9月6日(水)	10:00 ~ 11:15	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から身体をほぐしていきます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	武道館道場
		9月13日(水)							
		9月20日(水)							
		9月27日(水)							
バレトン教室	鈴木恵美	10月4日(水)	13:30 ~ 14:30	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを音楽に合わせて、流れるように動きます。代謝アップ・バランス能力、柔軟性向上の効果があります。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月11日(水)							
		10月18日(水)							
		10月25日(水)							
		11月8日(水)							
		11月29日(水)							
		11月22日(水)							
		12月13日(水)							
		11月29日(水)							
		12月13日(水)							
		9月12日(火)							
		10月24日(火)							
		11月28日(火)							
		12月26日(火)							
		1月23日(火)							
		2月27日(火)							
		3月12日(火)							
		3月19日(火)							

とばっ子ハッピーセミナー

子育て支援センター ☎ 25) 7225

にあう色体験講座

自分磨きのために、内面から自分が似合う色について学びませんか。

とき 8月17日(休) 午前10時~11時30分

ところ 子育て支援センター

講師 ツムシュテック 美弥子 氏

対象 子育て中のかた

資料代 300円

募集人員 7人程度

申込期限 8月8日(火)

(託児を希望されるかたは応募の際に申し込んでください)



申し込みフォーム

ハピサタ講座 「えいごであそぼう！」

親子で英語の歌遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。パパも気軽に参加してください!

とき 9月2日(出) 午前10時~11時

ところ かもめ幼稚園

講師 デフランコ グルスマオ チアゴ 氏、晴香 氏

対象 幼児から小学校低学年とその保護者

募集組数 10組程度

申込期限 8月22日(火)



申し込みフォーム