

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 ☎ ㊟6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。
12月1日(金)から全教室の申込受付を開始します。
※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

令和5年度鳥羽市運動施設自主事業新規教室

教室名	講師	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
足育教室 (親子の部)	奥村 祐佳	1月17日(水)	17:00 } 18:00	棒を使って足裏をほぐし、自分自身でリンパを流すことで全身のむくみやこりをケアしていきます。また足のバランスを取り戻し踏ん張ることで、体幹を整え体全体のリフレッシュにつなげます。	ヨガマット 水分 タオル	1回 500円	5歳~小学生の子どもと保護者	10組	市民体育館 トレーニングルーム
足育教室 (大人の部)		1月24日(水)	19:30 } 20:30				一般男女	15	市民体育館 サブアリーナ

※教室は基本裸足で行いますが、抵抗のあるかたは5本指ソックスを持参してください。

令和5年度鳥羽市運動施設自主事業(スポーツ教室第4期)

教室名	講師	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	岩橋 育美	1月10日(水)	1月17日(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
		1月24日(水)	2月7日(水)							
		2月14日(水)	2月21日(水)							
		2月28日(水)	3月6日(水)							
		3月13日(水)	3月20日(水・祝)							
フットサル 教室	松井 保明	1月10日(水)	1月17日(水)	19:00 } 19:50	サッカーのトレーニングを通じて、子どもたちのからだ作り、動き作りのお手伝いをしています。	体育館シューズ 水分 タオル	10回 5,000円	年長 } 小学生 男女	20	市民体育館 サブアリーナ/ メインアリーナ
		1月24日(水)	1月31日(水)							
		2月7日(水)	2月14日(水)							
		2月21日(水)	2月28日(水)							
お気軽 ストレッチ教室 ※(木曜日教室)	岩橋 育美	1月11日(木)	1月18日(木)	19:30 } 20:20	ヨガはちょっと...というかたにおすすめ!気軽にでき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
		1月25日(木)	2月1日(木)							
		2月8日(木)	2月15日(木)							
		2月22日(木)	2月29日(木)							
お気軽 ストレッチ教室 ※(金曜日教室)	岩橋 育美	1月12日(金)	1月19日(金)	19:30 } 20:20	ヨガはちょっと...というかたにおすすめ!気軽にでき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
		1月26日(金)	2月2日(金)							
		2月9日(金)	2月16日(金)							
		2月23日(金・祝)	3月1日(金)							
ベリー エクササイズ (夜)	和田 尚子	1月10日(水)	1月17日(水)	19:30 } 20:45	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りステップを踏んで鍛えます。◎ストレッチ・筋トレ含まれます。	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
		1月24日(水)	1月31日(水)							
		2月7日(水)	2月14日(水)							
		2月21日(水)	2月28日(水)							
ボディー メイク ストレッチ	藤原 京	1月16日(火)	1月23日(火)	19:30 } 20:30	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、ボディーラインをきれい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。	ヨガマット 水分 タオル	10回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニングルーム
		1月30日(火)	2月6日(火)							
		2月20日(火)	2月27日(火)							
		3月5日(火)	3月12日(火)							
		3月19日(火)	3月26日(火)							

※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がいい曜日をお選びください。