

市民体育館 TEL 25-6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。 **休館日** 月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日（平日）
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。

6月2日（火）より受付開始!!

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	奥村祐佳	7月 1日(水) 7月15日(水)	19:30 20:30	棒を使い足裏をほぐし、踏ん張る力をつけ体幹を整えます。リンパを流す動きも取り入れ浮腫みのケアにもつなげます。簡単な動きもあり無理なく行います。	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ	
		7月29日(水) 8月 5日(水)								
		8月19日(水) 8月26日(水)								
		9月 2日(水) 9月 9日(水)								
楽しい水泳教室 ※2クラス開催	岩橋育美	7月27日(月) 7月28日(火)	9:30 10:45 10:50 12:05	水泳の基礎を1から楽しく学べます。	水着 スイミングキャップ ゴーグル バスタオル	全4回 2,000円	小学性 低学年	20	中央公園 水泳プール	
		7月29日(水) 7月30日(木)								
		予備日：7月31日(金)					小学生 高学年	20		
ゼロから学ぶ韓国語	パク・ソニョン	7月11日(土) 7月25日(土)	10:30 11:30	韓国語をほとんど知らないかた、文字や発音、簡単な日常会話を学びたいかたのための内容です。教材をベースに進めますが、歌やゲームなども使って楽しく学んでいきます。韓国の文化や料理なども紹介していきます。	筆記用具 ノート	全18回 9,000円	中学生 シニア まで	15	市民体育館 会議室	
		8月 8日(土) 8月22日(土)								
		9月12日(土) 9月19日(土)								
		10月10日(土) 10月17日(土)								
		11月 7日(土) 11月28日(土)								
		12月12日(土) 12月19日(土)								
		1月 9日(土) 1月23日(土)								
		2月13日(土) 2月27日(土)								
		3月13日(土) 3月20日(土)								

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	7月 1日(水) 7月 8日(水)	10:00 10:50	60歳以上のかたを対象に軽減法も用いて無理のない方法で身体を伸ばします。身体と頭を動かす簡単にできる体操を行います。	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	60代 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム								
		7月15日(水) 7月22日(水)															
		8月 5日(水) 8月19日(水)															
		8月26日(水) 9月 2日(水)															
		9月 9日(水) 9月16日(水)															
お気軽ストレッチ (木曜日)	岩橋育美	7月 2日(木) 7月 9日(木)	19:30 20:20	ヨガはちょっと…というかたにおすすめ!気軽に出来る健康な身体と習慣をつくる教室です。	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	40代 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム								
		7月16日(木) 7月23日(木)															
		7月30日(木) 8月 6日(木)															
		8月20日(木) 8月27日(木)															
		9月 3日(木) 9月10日(木)															
		お気軽ストレッチ (金曜日)								7月10日(金) 7月17日(金)				9回 4,500円			
										7月31日(金) 8月 7日(金)							
										8月21日(金) 8月28日(金)							
										9月 4日(金) 9月11日(金)							
										9月18日(金)							
フットサル教室	松井保明	7月 1日(水) 7月 8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身体づくり、動きづくりのお手伝いをします。	体育館 シューズ タオル 水分	10回 5,000円	年長 小学生	20	市民体育館 メインアリーナ サブアリーナ								
		7月15日(水) 7月22日(水)															
		7月29日(水) 8月 5日(水)															
		8月19日(水) 8月26日(水)															
		9月 2日(水) 9月 9日(水)															
わくわくステップ 体操教室	岩橋佐和	7月11日(土) 7月18日(土)	9:00 9:50	運動を楽しむ心を育てます。リズム遊びや運動遊びを通して多様な動きを経験します。	体育館 シューズ タオル 水分	6回 3,000円	年少 年中	15	市民体育館 サブアリーナ								
		8月22日(土) 8月29日(土)															
		9月 5日(土) 9月12日(土)															
わくわくチャレンジ 体操教室	岩橋佐和	7月11日(土) 7月18日(土)	10:05 10:55	より複雑な動きや新しい運動遊びに挑戦し、「できた!」の喜びを沢山味わいます。	体育館 シューズ タオル 水分	6回 3,000円	年中 年長	20	市民体育館 サブアリーナ								
		8月22日(土) 8月29日(土)															
		9月 5日(土) 9月12日(土)															
わくわくアクティブ 体操教室	岩橋佐和	7月11日(土) 7月18日(土)	11:10 12:00	ダイナミックな動きや連続した運動に取り組み全力で体を動かす楽しさと達成感を味わいます。	体育館 シューズ タオル 水分 縄跳び	6回 3,000円	小学1年 小学3年	20	市民体育館 サブアリーナ								
		8月22日(土) 8月29日(土)															
		9月 5日(土) 9月12日(土)															
ダンス超初級 ~リズム遊び~	杉田華子	7月 9日(木) 7月23日(木)	17:00 17:45	踊るのが大好きな子、体を動かすのが好きな子、ダンスに興味がある子、音楽に乗ってリズム遊びを楽しみましょう!	体育館 シューズ タオル 水分	6回 3,000円	小学1年 3年 男女	14	市民体育館 トレーニング ルーム								
		8月 6日(木) 8月20日(木)															
		9月10日(木) 9月17日(木)															
インナービューティー ヨガ	山本恵美子	7月 2日(木) 7月 9日(木)	10:00 11:15	骨盤底筋やコアを意識して体幹を養い内側から健康で美しくを目指しましょう。	ヨガマット タオル 水分	11回 5,500円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム								
		7月16日(木) 7月23日(木)															
		7月30日(木) 8月 6日(木)															
		8月20日(木) 8月27日(木)															
		9月 3日(木) 9月10日(木)															
ボディメイク ストレッチ	藤原京	7月 7日(火) 7月14日(火)	19:30 20:30	自分の身体の使い癖によって出来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。	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム								
		7月28日(火) 8月 4日(火)															
		8月18日(火) 8月25日(火)															
		9月 1日(火) 9月 8日(火)															
		9月15日(火) 9月22日(火)															
一生歩ける 身体づくり 講座	藤原京	7月 1日(水) 7月8日(水)	13:15 14:15	10年後も自分の足で歩けるように、身体の使い方を整える教室です。椅子に座って行う運動ですので、膝や足の悪いかたでも気軽に参加できます。	ヨガマット タオル 水分	12回 6,000円	50代~	20	市民体育館 トレーニング ルーム								
		7月15日(水) 7月22日(水)															
		7月29日(水) 8月 5日(水)															
		8月19日(水) 8月26日(水)															
		9月 2日(水) 9月 9日(水)															

令和8年度 鳥羽中央公園水泳プールの とばっ子カード特典について



健康福祉課子育て支援室 TEL 25-1184

利用した時に子ども1人分と保護者1人分の使用料が無料になる
 「とばっ子プール券」を1世帯につき1枚発行します。

プール券発行期間 6月16日（火）～8月31日（月）の
市民体育館開館日

発行場所 市民体育館1階・受付窓口
 ※プール受付では発行できません。

持ちもの とばっ子カード
 ※「とばっ子プール券」発行時にとばっ子カードの提示が必要です。

注意事項

- ※令和7年度以前に発行された「とばっ子プール券」は使用できません。
- ※プール受付でとばっ子カードを提示しても無料で利用できません。
- ※鳥羽市民体育館の休館日（月曜日（祝日の場合はその翌日）、祝日の翌日（土曜、日曜日を除く））は発行できません。
- ※プール券を紛失・忘れたなど、プール利用時に持参されない場合は無料になりません。
- ※プール券を紛失された場合は、再発行をします。鳥羽市民体育館（TEL 25-6215）で手続きをしてください。再発行されるまではプール利用料は無料になりません。
- ※プール券の利用期間は令和8年7月1日（水）から8月31日（月）までです。

