

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

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

その他

※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。

※申し込みが少ない場合は、中止させていただくことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止・変更となる場合があります。

令和5年1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	場所
リフレッシュヨガ 教室(朝)	1/18(水)	1/25(水)	呼吸と共に全身を使ってヨガポーズをします。	ヨガマット 水分 タオル	8回: 3,200円	一般	20	武道館 道場
	2/8(水)	2/22(水)						
	3/1(水)	3/8(水)						
	3/15(水)	3/29(水)						
ベリーエクサ サイズ(夜)	1/12(木)	1/19(木)	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いき体幹を鍛えます。◎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	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	1/26(木)	2/2(木)						
	2/9(木)	2/16(木)						
	3/2(木)	3/9(木)						
リフレッシュヨガ 教室(夜)	1/7(土)	1/28(土)	深い呼吸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 タオル	8回: 3,200円	一般	25	市民体育館 メインアリーナ
	2/4(土)	2/11(土・祝)						
	2/18(土)	2/25(土)						
	3/4(土)	3/11(土)						
0から学ぶ楽し い韓国語教室	1/17(火)	1/24(火)	韓国語での自己紹介や日常会話などを単語ゲームや映画鑑賞を交えながら楽しく学べます。韓国語の基礎から丁寧に教えてくださいます。	筆記用具 ノート	10回: 4,000円	高校生以上	20	市民体育館 中会議室
	2/7(火)	2/14(火)						
	2/21(火)	2/28(火)						
	3/7(火)	3/14(火)						
	3/21(火・祝)	3/28(火)						

※韓国語教室:3/21の教室は、映画を見る教室になるため10:00～12:00の2時間で行います。

令和4年度鳥羽市運動施設自主事業★お正月イベント

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	場所
新年にわくわくする 指文字アートを使った 目標作品を作ろう!!	1/8(日)	13:30 ～ 15:00	2023年の目標・決意を言葉にして指文字アートで表現しよう!	墨汁 墨汁を入れるもの ハガキ ハンコ(ある人)	600円	小学生～ シニア	20	市民体育館 中会議室

令和4年度鳥羽市運動施設自主事業(スポーツ教室第4期)【12月1日受付開始】

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	場所
シニアヨガ &健康体操教室	1/11(水)	1/18(水)	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
	1/25(水)	2/1(水)						
	2/8(水)	2/15(水)						
	2/22(水)	3/1(水)						
キッズ楽しい 体育教室	1/11(水)	1/18(水)	スポーツで用いる身体を動かす基本の練習から行います。走り方やジャンプなどの身体の使い方を学びながら体幹を作っていきます。	体育館 シューズ 水分 タオル	10回: 5,000円	小学生男女	20	体育館メイン アリーナ
	1/25(水)	2/1(水)						
	2/8(水)	2/22(水)						
	3/1(水)	3/8(水)						
フットサル教室	1/11(水)	1/18(水)	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。	水分 タオル	10回: 5,000円	年長～ 小学生男女	20	体育館メイン アリーナ
	1/25(水)	2/1(水)						
	2/8(水)	2/15(水)						
	2/22(水)	3/1(水)						
快眠 リラクゼーション タイム	1/17(火)	1/24(火)	日頃の疲れや悩み、不安を和らげる・癒す時間にしていきます。長時間睡眠を取っても疲れが取れないかたにおすすめです。瞑想をしたりと落ち着ける環境の中で、非現実の世界で心と身体を休めてあげる教室です。	ヨガマット 水分 タオル	10回: 5,000円	20歳以上 男女	20	市民体育館 トレーニング ルーム
	1/31(火)	2/7(火)						
	2/14(火)	2/21(火)						
	2/28(火)	3/7(火)						
お気軽 ストレッチ教室 ※(木曜日教室)	1/5(木)	1/12(木)	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	30	市民体育館 メインアリーナ
	1/26(木)	2/2(木)						
	2/9(木)	2/16(木)						
	3/2(木)	3/9(木)						
お気軽 ストレッチ教室 ※(金曜日教室)	3/16(木)	3/23(木)					25	市民体育館 トレーニング ルーム
	1/6(金)	1/20(金)						
	1/27(金)	2/3(金)						
	2/10(金)	2/17(金)						
みんなの卓球 サークル	3/3(金)	3/10(金)	小学生からシニアの幅広い世代で、初心者でも純粋に卓球を楽しむサークルです。	ラケット 水分 タオル	10回: 5,000円	小学生～ シニア男女	20	市民体育館 メインアリーナ
	1/6(金)	1/27(金)						
	2/3(金)	2/10(金)						
	2/17(金)	3/3(金)						
	3/10(金)	3/17(金)						

■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選択してください。