

令和6年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んで下さい。

市民体育館 ☎ ㊟ 6215

※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

参加費・対象・定員など

その他

※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。

自主事業一覧表のとおり

※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。

令和6年度 鳥羽市運動施設自主事業（スポーツ教室第3期）

9月1日(日)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
シニアヨガ & 健康体操教室	岩橋育美	10月2日(水)	10月9日(水)	10:00 }	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	全10回 5,000円	60 }	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月16日(水)	10月23日(水)							
		10月30日(水)	11月20日(水)							
		11月27日(水)	12月4日(水)							
		12月11日(水)	12月18日(水)							
お気軽 ストレッチ 体操 (木曜教室)	岩橋育美	10月3日(木)	10月10日(木)	19:30 }	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	全10回 5,000円	40 }	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月17日(木)	10月24日(木)							
		11月7日(木)	11月14日(木)							
		11月21日(木)	11月28日(木)							
		12月5日(木)	12月12日(木)							
お気軽 ストレッチ 体操 (金曜教室)	岩橋育美	10月4日(金)	10月11日(金)	20:20				70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月18日(金)	10月25日(金)							
		11月8日(金)	11月15日(金)							
		11月22日(金)	11月29日(金)							
		12月6日(金)	12月13日(金)							
フットサル教室	松井保明	10月2日(水)	10月9日(水)	19:00 }	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ます。	体育館 シューズ 水分 タオル	全10回 5,000円	年長 }	20	市民体育館 メインアリーナ
		10月16日(水)	10月23日(水)							
		11月13日(水)	11月20日(水)							
		11月27日(水)	12月4日(水)							
		12月11日(水)	12月18日(水)							
キッズ 楽しい 体育教室	岩橋佐和	10月11日(金)	10月25日(金)	19:00 }	体を動かす基本の練習から、マット運動や走り方、ジャンプなどでの体の使い方を学びながら体幹をつくり、コーディネーショントレーニングも取り入れます。	体育館 シューズ 水分 タオル	全6回 3,000円	年長 }	13	市民体育館 メインアリーナ サブアリーナ
		11月8日(金)	11月15日(金)							
		11月22日(金)	12月13日(金)							
ボディメイク ストレッチ	藤原 京	10月1日(火)	10月8日(火)	19:30 }	自分の身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 タオル ヨガマット	全10回 4,000円	一般	20	市民体育館 メインアリーナ
		10月22日(火)	10月29日(火)							
		11月19日(火)	11月26日(火)							
		12月3日(火)	12月10日(火)							
		12月17日(火)	12月24日(火)							
足育教室	奥村祐佳	10月2日(水)	10月9日(水)	19:30 }	足裏をほぐし、自分でリンパを流すことで全身の浮腫やコリを取り除きます。また、足を踏ん張ることで体幹を整え、身体全体のリフレッシュにつなげます。	水分 タオル ヨガマット	全8回 4,000円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		10月30日(水)	11月13日(水)							
		11月20日(水)	12月4日(水)							
		12月11日(水)	12月18日(水)							
ヨガ ストレッチ	山本 恵美子	10月1日(火)	10月8日(火)	10:00 }	呼吸と共に心地よく身体を動かしてリフレッシュ。ココロとカラダを整えていきます。初心者のかたもお気軽にご参加ください。	水分 タオル ヨガマット	全9回 4,500円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月29日(火)	11月19日(火)							
		11月26日(火)	12月3日(火)							
		12月10日(火)	12月17日(火)							
		12月24日(火)								
インナー ビューティー ヨガ	山本 恵美子	10月3日(木)	10月10日(木)	10:00 }	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。	水分 タオル ヨガマット	全10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月17日(木)	10月31日(木)							
		11月21日(木)	11月28日(木)							
		12月5日(木)	12月12日(木)							
		12月19日(木)	12月26日(木)							
リフレッシュ ヨガ (夜)	藤原 由佳里	10月19日(土)	10月26日(土)	19:00 }	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から全身をほぐしていきます。	水分 タオル ヨガマット バスタオル	全7回 2,800円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		11月9日(土)	11月16日(土)							
		11月23日(土・祝)	12月7日(土)							
		12月14日(土)								
ピンクの カラー診断	ツムシュ テック 美弥子	9月26日(木)	朝の部 10:00～11:30 夜の部 19:00～20:30		第一印象アップのための、効果効能をお伝えします。カラー診断を受け、自分に似合うカラーを選びメイクや洋服選びを楽しみましょう!	筆記用具 はさみ	1回 2,500円	一般	2 }	市民体育館 小会議室