

# 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 ☎ 25 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4期）

★12月1日～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<br>&<br>健康体操<br>教室 | 岩橋育美               | 1月 8日(水)   | 1月15日(水)           | 10:00<br>～<br>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<br>水分<br>タオル          | 10 回<br>5,000 円 | 60<br>～<br>70 代<br>(女性) | 20            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月22日(水)   | 1月29日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月 5日(水)   | 2月19日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月26日(水)   | 3月 5日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 3月12日(水)   | 3月19日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| お気軽<br>ストレッチ<br>体操       | 岩橋育美               | 1月 9日(木)   | 1月16日(木)           | 19:30<br>～<br>20:20                                               | ヨガはちょっと…というかたにお勧め！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<br>水分<br>タオル          | 10 回<br>5,000 円 | 40<br>～<br>70 代<br>(女性) | 25            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月23日(木)   | 1月30日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月 6日(木)   | 2月13日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月20日(木)   | 2月27日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| お気軽<br>ストレッチ<br>体操       |                    | 3月 6日(木)   | 3月13日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             | 10 回<br>5,000 円 | 25                      |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月10日(金)   | 1月17日(金)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月24日(金)   | 1月31日(金)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月 7日(金)   | 2月14日(金)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| フットサル<br>教室              | 松井保明               | 2月21日(金)   | 2月28日(金)           | 19:00<br>～<br>19:50                                               | サッカーのトレーニングを通じて、子ども達のからだ作り、動き作りのお手伝いをしています。                                            | 体育館<br>シューズ<br>水分<br>タオル    | 10 回<br>5,000 円 | 年長<br>～<br>小学生<br>(男女)  | 20            | 市民体育館<br>メインアリーナ<br>サブアリーナ |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 3月 7日(金)   | 3月14日(金)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月 8日(水)   | 1月15日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            | 18:00<br>～<br>18:50 | スポーツで用いる体を動かす基本の練習から行っていきます。マット運動や走り方、ジャンプ等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<br>シューズ<br>水分<br>タオル    | 6 回<br>3,000 円 | 年長<br>～<br>小学生<br>低学年 | 15 | 市民体育館<br>サブアリーナ        |
|                          |                    | 1月22日(水)   | 1月29日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月 5日(水)   | 2月19日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| 2月26日(水)                 | 3月 5日(水)           |            |                    |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| ボディメイク<br>ストレッチ          | 藤原 京               | 3月12日(水)   | 3月26日(水)           | 19:30<br>～<br>20:30                                               | 自分の身体の使い癖によって出来てしまった歪み等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<br>タオル<br>ヨガマット          | 10 回<br>4,000 円 | 一般                      | 25            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月24日(金)   | 1月31日(金)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月 7日(火)   | 1月21日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月28日(火)   | 2月 4日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月11日(火・祝) | 2月18日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| 足育教室                     | 奥村祐佳               | 3月 4日(火)   | 3月11日(火)           | 19:30<br>～<br>20:30                                               | 足裏をほぐし、棒を使い自分自身でリンパを流すことで全身の浮腫みコリを取り除きます。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、身体全体のリフレッシュに繋がります。 | 水分<br>タオル<br>ヨガマット          | 8 回<br>4,000 円  | 一般                      | 15            | 市民体育館<br>サブアリーナ            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 3月18日(火)   | 3月25日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月15日(水)   | 1月22日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            | 10:00<br>～<br>11:15 | 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<br>タオル<br>ヨガマット          | 9 回<br>4,500 円 | 一般                    | 20 | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                          |                    | 1月29日(水)   | 2月 5日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月19日(水)   | 3月 5日(水)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| 3月12日(水)                 | 3月19日(水)           |            |                    |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| ヨガ<br>ストレッチ              | 山本 恵美子             | 3月18日(火)   |                    | 10:00<br>～<br>11:15                                               | 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<br>タオル<br>ヨガマット          | 9 回<br>4,500 円  | 一般                      | 20            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月 9日(木)   | 1月16日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            | 10:00<br>～<br>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。                                                 | 水分<br>タオル<br>ヨガマット          | 9 回<br>4,500 円 | 一般                    | 20 | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                          |                    | 1月23日(木)   | 2月 6日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月13日(木)   | 2月20日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 3月 6日(木)   | 3月13日(木)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| インナー<br>ビューティー<br>ヨガ     | 山本 恵美子             | 3月20日(木・祝) |                    | 19:00<br>～<br>20:15                                               | ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から全身をほぐしていきます。                                               | 水分<br>タオル<br>ヨガマット<br>バスタオル | 8 回<br>3,200 円  | 一般                      | 20            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月11日(土)   | 1月18日(土)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            | 19:00<br>～<br>20:15 | ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から全身をほぐしていきます。                                             | 水分<br>タオル<br>ヨガマット<br>バスタオル | 8 回<br>3,200 円 | 一般                    | 20 | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム |
|                          |                    | 1月25日(土)   | 2月 1日(土)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月 8日(土)   | 2月15日(土)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月22日(土)   | 3月 1日(土)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| メイクの<br>カラー診断            | ツムシュ<br>テック<br>美弥子 | 12月17日(火)  | 朝の部<br>10:00～11:30 | 普段のメイクにも合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洋服選びを楽しみましょう。 | 筆記用具<br>はさみ                                                                            | 1 回<br>2,500 円              | 一般              | 2<br>～<br>6             | 市民体育館<br>小会議室 |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    |            | 夜の部<br>19:00～20:30 |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
| バレトン                     | 鈴木恵美               | 12月10日(火)  | 12月24日(火)          | 13:30<br>～<br>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。代謝アップやバランス能力柔軟性向上の効果があります。                          | 水分<br>タオル<br>ヨガマット          | 7 回<br>2,800 円  | 一般                      | 20            | 市民体育館<br>トレーニング<br>ルーム     |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 1月28日(火)   | 2月 4日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 2月18日(火)   | 3月 4日(火)           |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |
|                          |                    | 3月18日(火)   |                    |                                                                   |                                                                                        |                             |                 |                         |               |                            |                     |                                                                                      |                             |                |                       |    |                        |