

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
わくわく チャレンジ 体育教室 ※2クラス開催	岩橋佐和	7月12日(土)	7月26日(土)	9:00 ～ 9:50	走る、飛ぶ、投げる等の運動スキルが伸びる時期。「できた」の喜びがどんどん増えるプログラムです。	体育館シューズ タオル 水分	全6回 3,000円	年少 ～ 年長	12	市民体育館 サブアリーナ トレーニング ルーム
		8月2日(土)	8月16日(土)	10:05 ～ 10:55					12	
		9月6日(土)	9月27日(土)							
ぐんぐん アクティブ 体育教室	岩橋佐和	7月12日(土)	7月26日(土)	11:10 ～ 12:00	運動能力の基礎をしっかりと固める時期。どんなスポーツにも活かせる「運動の土台」を育てます。	体育館シューズ タオル 水分 縄跳び	全6回 3,000円	小学1年 ～ 小学3年	15	市民体育館 サブアリーナ トレーニング ルーム
		8月2日(土)	8月16日(土)							
		9月6日(土)	9月27日(土)							
夏休み 水泳教室 ※2クラス開催	岩橋育美	7月21日(月・祝)	7月22日(火)	9:30 ～ 10:45	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	小学生 (低学年)	15	鳥羽中央 公園水泳 プール
		7月23日(水)	7月24日(木)	10:50 ～ 12:05				小学生 (高学年)	15	
		予備日:7月25日(金)								
メイクの カラー診断	ツムシュ テック 美弥子	6月17日(火)		10:00 ～ 11:15 19:00 ～ 20:30	普段メイクによく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服選びを楽しみましょう!	筆記用具 はさみ	全1回 2,500円	中学生 ～ シニア	2 ～ 6	市民体育館 小会議室

令和7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

子ども1人と保護者1人が利用した時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17日(火)～8月31日(日)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6年度に発行された「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。月曜が祝日の場合はその翌日)は発行できません。
- ※プール券を紛失や忘れた等、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(TEL25-6215)でお手続きください。
再発行されるまではプール利用料は無料になりません。



令和7年度 鳥羽市運動施設生涯学習事業参加者募集

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下さい。
※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、中止することがあります。
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7年度 鳥羽市運動施設生涯学習事業のご案内

6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	7月2日(水)	7月9日(水)	10:00 ～ 10:50	60歳以上のかたを対象に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	全10回 5,000円	60 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月16日(水)	7月30日(水)							
		8月6日(水)	8月20日(水)							
		8月27日(水)	9月3日(水)							
		9月10日(水)	9月17日(水)							
お気軽 ストレッチ (木曜教室)	岩橋育美	7月3日(木)	7月10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 タオル 水分	全10回 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月17日(木)	7月31日(木)							
		8月7日(木)	8月21日(木)							
		8月28日(木)	9月4日(木)							
		9月11日(木)	9月18日(木)							
お気軽 ストレッチ (金曜教室)	岩橋育美	7月4日(金)	7月11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 タオル 水分	全10回 5,000円	40 ～ 70代 (女性)	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月18日(金)	8月1日(金)							
		8月8日(金)	8月22日(金)							
		8月29日(金)	9月5日(金)							
		9月12日(金)	9月19日(金)							
フットサル教室	松井保明	7月2日(水)	7月9日(水)	19:00 ～ 19:50	サッカー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	全10回 5,000円	年長 ～ 小学生	20	市民体育館 メインアリーナ
		7月16日(水)	7月23日(水)							
		7月30日(水)	8月6日(水)							
		8月20日(水)	8月27日(水)							
		9月3日(水)	9月10日(水)							
野球・ソフト 室内トレーニング サークル	東 俊	7月11日(金)	7月18日(金)	18:30 ～ 20:00	室内ボールを使用して、基本を楽しむトレーニングサークルです。	体育館シューズ タオル 水分 グローブ バット	全10回 5,000円	小学生	15	市民体育館 サブアリーナ
		8月1日(金)	8月8日(金)							
		8月22日(金)	8月29日(金)							
		9月5日(金)	9月12日(金)							
		9月19日(金)	9月26日(金)							
ヨガ ストレッチ	山本 恵美子	7月1日(火)	7月8日(火)	10:00 ～ 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。	ヨガマット タオル 水分	全10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月15日(火)	7月29日(火)							
		8月5日(火)	8月19日(火)							
		8月26日(火)	9月2日(火)							
		9月9日(火)	9月23日(火・祝)							
インナー ビューティー ヨガ	山本 恵美子	7月3日(木)	7月10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	全10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月17日(木)	7月24日(木)							
		7月31日(木)	8月7日(木)							
		8月21日(木)	8月28日(木)							
		9月4日(木)	9月18日(木)							
足育教室	奥村祐佳	7月2日(水)	7月16日(水)	19:30 ～ 20:30	棒を使い足裏をほぐし、踏ん張る力をつけ無理なく体幹を整えます。リンパを流す動きも取り入れ浮腫みのケアにも繋がります。	ヨガマット タオル 水分	全7回 3,500円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		7月30日(水)	8月6日(水)							
		8月20日(水)	9月3日(水)							
ボディメイク ストレッチ	藤原 京	7月1日(火)	7月8日(火)	19:30 ～ 20:30	自分の身体の使い癖によってでき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。	ヨガマット タオル 水分	全11回 5,500円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		7月15日(火)	7月29日(火)							
		8月5日(火)	8月19日(火)							
		8月26日(火)	9月2日(火)							
		9月9日(火)	9月23日(火・祝)							
ボディメイク ストレッチ	藤原 京	9月30日(火)		19:30 ～ 20:30	自分の身体の使い癖によってでき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。	ヨガマット タオル 水分	全11回 5,500円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム