

令和7年度 鳥羽市運動施設自主事業 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ください。

※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日の平日は休館日です。

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。

◆スポーツ教室第3期

9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
シニアヨガ & 健康体操教室	岩橋 育美	10月 1日(水) 10月 8日(水)	10:00 ~ 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など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	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月15日(水) 10月22日(水)							
		11月 5日(水) 11月12日(水)							
		11月19日(水) 12月 3日(水)							
お気軽ストレッチ体操	岩橋 育美	10月 2日(木) 10月 9日(木)	19:30 ~ 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 水分 タオル	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
		10月16日(木) 10月23日(木)							
		11月13日(木) 11月20日(木)							
		12月11日(木) 12月18日(木)							
お気軽ストレッチ体操	岩橋 育美	10月 3日(金) 10月10日(金)	11月14日(金) 11月21日(金)	11月28日(金) 12月 5日(金)	12月12日(金) 12月19日(金)	10回 5,000円	25	市民体育館 トレーニング ルーム	
		10月17日(金) 10月24日(金)							
		11月14日(金) 11月21日(金)							
		12月12日(金) 12月19日(金)							
フットサル教室	松井 保明	10月 1日(水) 10月15日(水)	19:00 ~ 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 シューズ 水分 タオル	10回 5,000円	年長 小学生 男女	20	市民体育館 メインアリーナ サブアリーナ
		10月22日(水) 10月29日(水)							
		11月12日(水) 11月19日(水)							
		12月 3日(水) 12月10日(水)							
わくわくステップ体操教室	岩橋 佐和	10月 4日(土) 10月18日(土)	9:00 ~ 9:50	運動を楽しむ心を育みます。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 水分 タオル	6回 3,000円	年少	12	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		11月 8日(土) 11月15日(土)							
		12月 6日(土) 12月20日(土)							
わくわくチャレンジ体操教室	岩橋 佐和	10月 4日(土) 10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 水分 タオル	6回 3,000円	年中 年長	12	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		11月 8日(土) 11月15日(土)							
		12月 6日(土) 12月20日(土)							
わくわくアクティブ体操教室	岩橋 佐和	10月 4日(土) 10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 水分 タオル 縄跳び	6回 3,000円	年長 小学 3年	15	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		11月 8日(土) 11月15日(土)							
		12月 6日(土) 12月20日(土)							
野球・ソフト室内トレーニングサークル	東 俊	10月 3日(金) 10月10日(金)	18:30 ~ 20:00	室内ボールを使用し、野球・ソフトの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 水分 タオル バット グローブ	10回 5,000円	小学生	15	市民体育館 サブアリーナ メインアリーナ
		10月17日(金) 11月 7日(金)							
		11月14日(金) 11月21日(金)							
		12月12日(金) 12月26日(金)							
ボディメイクストレッチ	藤原 京	10月 7日(火) 10月21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 バスタオル ヨガマット	9回 4,500円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月28日(火) 11月11日(火)							
		11月18日(火) 12月 2日(火)							
		12月 9日(火) 12月16日(火)							
足育教室	奥村 祐佳	10月 1日(水) 10月 8日(水)	19:30 ~ 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。また踏ん張ることで体幹を整え、全身のリフレッシュに繋がります。	水分 タオル ヨガマット	8回 4,000円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		10月22日(水) 10月29日(水)							
		11月12日(水) 11月26日(水)							
		12月 3日(水) 12月17日(水)							

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
ヨガ ストレッチ	山本 恵美子	10月 7日(火) 10月21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。初心者のかたも気軽に参加してください。	水分 タオル ヨガマット	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月28日(火) 11月11日(火)							
		11月18日(火) 12月 2日(火)							
		12月 9日(火) 12月16日(火)							
インナー ビューティー ヨガ	山本 恵美子	10月 2日(木) 10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。	水分 タオル ヨガマット	10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		10月16日(木) 10月23日(木)							
		11月13日(木) 11月20日(木)							
		12月11日(木) 12月18日(木)							
ピラティス (夜)	藤原 由佳里	10月18日(土) 10月25日(土)	19:00 ~ 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 タオル ヨガマット バスタオル	7回 3,500円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		11月15日(土) 11月22日(土)							
		12月 6日(土) 12月13日(土)							
ピンクの カラー診断	ツム シュテツ 美弥子	9月26日(金)	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、効果をお伝えします。あなたは自分に似合うピンクの色を知っていますか?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 ~ 6	市民体育館 小会議室
		12月20日(土)							

三島由紀夫 生誕100年記念

【潮騒】映画鑑賞会

受付中!

と き 令和7年9月28日(日)

開場：午後0時30分 開演：午後1時

第1部 講演『三島由紀夫の【潮騒】と神島』 午後1時~

第2部 『潮騒』映画上映会 午後2時~

ところ サブアリーナ

料金 一般 500円

中学生以下 300円

未就学児 無料

定員 400人

オクトーバー・ラン&ウォーク 2025 参加者募集

教育委員会生涯学習課スポーツ推進係 TEL 25-1271

オクトーバー・ラン&ウォークとは、ウォーキングの歩数やランニングの距離をスマホアプリで計測して楽しむオンラインイベントです。一般財団法人アールビーズスポーツ財団が主催する全国的なイベントであり、多くの自治体が参加しています。

スマホ一つで参加可能!自らの健康づくりのため、みんなでスポーツの秋を楽しみましょう。

なお、ウォーキングの部では、47都道府県それぞれにゆかりある偉人・歴史人物を選んで競い合う「歴史キャラ合戦」も実施します。ウォーキングに参加するかたは、こちらにもぜひ登録してください。



■イベント期間 10月1日(水)~31日(金)

■エントリー期間 現在受付中

■参加費 無料

■対象 どなたでも

(スマホおよびアプリが使用できるかた)

■大会概要と参加方法 QRコードから

※ランニング・ウォーキングそれぞれのアプリのダウンロードが必要です。注意してください。

一般財団法人
アールビーズスポーツ財団
ホームページ



参加特典 大会主催者からの参加特典(成績上位者への賞状・トロフィー)のほか、鳥羽市独自の特典としてウォーキングの部で市内成績上位者には記念品の贈呈もあります。(アプリの設定時に個人情報を市へ提供することに同意していただけるかたが対象)

みなさん、ふるって参加してください。

くわしくは、市ホームページを確認してください。



市ホームページ