

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	1月 6日(火)	1月20日(火)	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。初心者の方もお気軽にご参加ください。	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
		1月27日(火)	2月 3日(火)						
		2月10日(火)	2月17日(火)						
		3月 3日(火)	3月10日(火)						
		3月17日(火)	3月24日(火)						
インナーピューティーヨガ	山本 恵美子	1月 8日(木)	1月15日(木)	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いを目指しましょう。	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
		1月22日(木)	1月29日(木)						
		2月 5日(木)	2月19日(木)						
		2月26日(木)	3月 5日(木)						
		3月12日(木)	3月19日(木)						
リフレッシュヨガ(夜)	和田尚子	1月10日(土)	1月17日(土)	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	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニングルーム
		1月24日(土)	1月31日(土)						
		2月 7日(土)	2月14日(土)						
		2月21日(土)	2月28日(土)						
		1月 7日(水)	1月14日(水)						
ベリー エクササイズ	和田尚子	1月21日(水)	1月28日(水)	常に骨盤とベリー(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リステップを踏んで体幹を鍛えます。◎筋トレストレッチを含みます。	水分タオル ヨガマット バスタオル	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニングルーム
		2月 4日(水)	2月11日(水祝)						
		2月18日(水)	2月25日(水)						
		19:30 ~ 20:45							
ピンクの カラー診断	ツムシュー テック 美弥子	12月17日(水)	朝の部 10:00 ~ 11:30 夜の部 19:00 ~ 20:30	第一印象アップのため、効果効能をお伝えします。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

## 単発 教室

### ウォーキング講座

とき 令和8年1月12日(月・祝)  
開始時間:10時(2時間予定)  
ところ トレーニングルーム・中央公園内  
定員 30人  
料金 500円

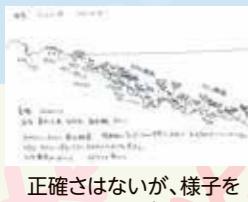
講師 深間内 誠  
第1部:ウォーキング講座講義  
第2部:ウォーキング実践



今年から鳥羽市水産研究所では、神島、答志島、菅島、坂手島、国崎、相差、畔詫地域での藻場調査を実施する。これまでも各地の藻場調査は行つていなかつた。海の中の様子を知らないがいいのだが、陸地の藻場調査はあまり設けていないから遠くまで広く見渡せるような写真を撮ることなどは難しい。また、下草海藻や海底の様子、それからわかるこどもは、ただでさえなり難い。ただし、丁寧に記載することができるが、一覧性欠け、ただでさえないものない海藻の様子をみながら、ついで、鳥羽



藻場の写真だが、全容は伝わらない。



正確ではないが、様子を伝えることができる。

## 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。

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をされた場合はキャンセル料を負担していただきます。

12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	1月 7日(水)	1月14日(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	25	市民体育館 トレーニングルーム
		1月21日(水)	1月28日(水)						
		2月 4日(水)	2月18日(水)						
		2月25日(水)	3月 4日(水)						
		3月11日(水)	3月18日(水)						
お気軽 ストレッチ 体操	岩橋育美	1月 8日(木)	1月15日(木)	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
		1月22日(木)	1月29日(木)						
		2月 5日(木)	2月19日(木)						
		2月26日(木)	3月 5日(木)						
		3月12日(木)	3月19日(木)						
フットサル 教室	松井保明	1月 7日(水)	1月14日(水)	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
		1月21日(水)	1月28日(水)						
		2月 4日(水)	2月11日(水祝)						
		2月18日(水)	2月25日(水)						
		3月 4日(水)	3月11日(水)						
わくわく ステップ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	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	各12人	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)						
		3月 7日(土)	3月14日(土)						
わくわく チャレンジ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	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	各12人	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)						
		3月 7日(土)	3月14日(土)						
わくわく アクティブ 体操教室	岩橋佐和	1月10日(土)	1月24日(土)	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	20	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		2月 7日(土)	2月21日(土)						
		3月 7日(土)	3月14日(土)						
野球・ソフト 室内トレーニングサークル	東 俊	1月 9日(金)	1月16日(金)	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
		1月23日(金)	1月30日(金)						