

令和8年度 鳥羽市運動施設生涯学習教室参加者募集

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。 休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(平日)

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。

3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	4月 8日(水) 4月15日(水)	10:00 ~ 10:50	軽減法を用いて無理のない方法で身体を伸ばします。身体と頭を動かす簡単な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
		4月22日(水) 4月29日(水・祝)							
		5月13日(水) 5月20日(水)							
		5月27日(水) 6月 3日(水)							
お気軽ストレッチ体操 (木曜日)	岩橋育美	4月 2日(木) 4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
		4月16日(木) 4月23日(木)							
		5月14日(木) 5月21日(木)							
		5月28日(木) 6月 4日(木)							
お気軽ストレッチ体操 (金曜日)	岩橋育美	4月 3日(金) 4月10日(金)	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
		4月17日(金) 4月24日(金)							
		5月 8日(金) 5月15日(金)							
		5月22日(金) 5月29日(金)							
フットサル教室	松井保明	4月 1日(水) 4月 8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
		4月15日(水) 4月22日(水)							
		5月6日(水・振) 5月13日(水)							
		5月20日(水) 5月27日(水)							
わくわくステップ体操教室	岩橋佐和	4月11日(土) 4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 ~ 年中	15	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		5月 9日(土) 5月30日(土)							
		6月 6日(土) 6月20日(土)							
わくわくチャレンジ体操教室	岩橋佐和	4月11日(土) 4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	20	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		5月 9日(土) 5月30日(土)							
		6月 6日(土) 6月20日(土)							
わくわくアクティブ体操教室	岩橋佐和	4月11日(土) 4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	小学1年 ~ 小学3年	20	市民体育館 サブアリーナ 武道館
		5月 9日(土) 5月30日(土)							
		6月 6日(土) 6月20日(土)							
ヨガストレッチ教室	山本 恵美子	4月 7日(火) 4月14日(火)	13:30 ~ 14:45	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。	ヨガマット タオル 水分	10回 5,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月21日(火) 5月12日(火)							
		5月19日(火) 5月26日(火)							
		6月 2日(火) 6月 9日(火)							
インナービューティーヨガ	山本 恵美子	4月 2日(木) 4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。	ヨガマット タオル 水分	11回 5,500円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月16日(木) 4月23日(木)							
		5月14日(木) 5月21日(木)							
		5月28日(木) 6月 4日(木)							
		6月11日(木) 6月18日(木)							
6月25日(木)									
ボディメイクストレッチ	藤原 京	4月 7日(火) 4月14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。	ヨガマット タオル 水分	11回 5,500円	一般	25	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月21日(火) 5月5日(火・祝)							
		5月12日(火) 5月19日(火)							
		5月26日(火) 6月 2日(火)							
		6月 9日(火) 6月16日(火)							
6月23日(火)									
一生歩ける身体づくり講座	藤原 京	4月 1日(水) 4月 8日(水)	13:15 ~ 14:15	十年後も自分の足で歩けるように、身体の使い方を整える教室です。椅子に座って行う運動ですので、膝や足の悪いかたでも気軽に参加できます。	ヨガマット タオル 水分	11回 5,500円	50代~	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月15日(水) 4月22日(水)							
		5月13日(水) 5月20日(水)							
		5月27日(水) 6月 3日(水)							
		6月10日(水) 6月17日(水)							
6月24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
みんなで簡単な踊りをしましょう	斎藤文代	6月 9日(火) 6月23日(火)	13:30 ~ 15:00	歌謡曲や鳥羽音頭などに合わせてみんなで踊り楽しむことが出来ます!	体育館 シューズ タオル・水分 手ぬぐい うちわ	7回 3,500円	一般	35	市民体育館 サブアリーナ
		7月14日(火) 9月 8日(火)							
		9月29日(火) 10月 6日(火)							
		11月3日(火・祝)							
書道教室	高尾裕之	4月10日(金) 5月 8日(金)	16:00 ~ 18:00	文字の基本となる楷書などを中心に書道の基本が習得できます。	習字セット 一式 (必要道具は各自で準備)	12回 6,000円	一般	20	市民体育館 中会議室
		6月 5日(金) 7月10日(金)							
		8月21日(金) 9月11日(金)							
		10月 9日(金) 11月13日(金)							
		12月11日(金) 1月22日(金)							
2月 5日(金) 3月12日(金)									
絵画教室	野村昭輝	6月21日(日) 7月26日(日)	13:30 ~ 15:30	静物画・風景画人物画などを楽しく描きます。※初回に画材を決めます。	筆記用具 水彩絵の具など (必要道具は各自で準備)	9回 4,500円	一般	20	市民体育館 中会議室
		8月30日(日) 9月13日(日)							
		10月18日(日) 11月29日(日)							
		12月20日(日) 1月24日(日)							
2月28日(日)									
篆刻と篆書教室	高 潤生	5月12日(火) 6月 2日(火)	13:45 ~ 15:15	篆書の書き方を教えながらやわらかい石へ書道、絵画の印章や年賀状の祝いの印の手ほどきをします。	彫刻刀 石 印肉	6回 3,000円	一般	20	市民体育館 中会議室
		7月 7日(火) 8月 4日(火)							
		9月 1日(火) 10月 6日(火)							
指文字アート	遠藤美和	4月 2日(木) 5月14日(木)	13:30 ~ 15:00	自由に指で楽しく文字を書こう!	墨汁 仕上げ用 はがき 落款(ある人) 新聞紙	8回 4,000円 + 別途材料費 (200円~ 500円)	一般	15	市民体育館 中会議室
		6月 4日(木) 7月 9日(木)							
		8月 6日(木) 9月 3日(木)							
		11月12日(木) 12月 3日(木)							
絵手紙教室	亀田 伊久子	4月 1日(水) 5月6日(水・振)	13:30 ~ 15:00	はじめてのかた大歓迎! 絵手紙を楽しく1から学びましょう!	初回に 説明	10回 5,000円 + 別途材料費	一般	15	武道館 会議室
		6月 3日(水) 7月 1日(水)							
		8月 5日(水) 9月 2日(水)							
		10月 7日(水) 12月 2日(水)							
2月 3日(水) 3月 3日(水)									
みんなのカラー診断	ツムシュテック 美弥子	令和8年3月15日(日)	10:00 ~ 11:30	色のドレープを顔に当て、顔映りが変わる楽しい驚きの時間を体験してください。男性、シニア、リピーターも大歓迎!	筆記用具	1回 1,500円	一般	2 ~ 8	市民体育館 小会議室
バレトン教室	鈴木恵美	4月 3日(金) 4月17日(金)	13:30 ~ 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。	ヨガマット タオル 水分	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		5月 8日(金) 5月22日(金)							
		6月 5日(金) 6月19日(金)							
		7月10日(金) 7月24日(金)							
		7月10日(金) 7月24日(金)							
ピラティス教室	藤原 由佳里	4月 4日(土) 4月11日(土)	19:00 ~ 20:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えていきます。	ヨガマット バスタオル 水分	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月18日(土) 4月25日(土)							
		5月 9日(土) 5月16日(土)							
		5月23日(土) 5月30日(土)							
リラックスヨガ教室	和田尚子	4月 1日(水) 4月 8日(水)	19:30 ~ 20:45	顔の表情筋から、手足の指先まで呼吸と共にほぐしていきます。一日の疲れを癒す優しいポーズを中心に行います。	ヨガマット バスタオル 水分	8回 4,000円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
		4月15日(水) 4月22日(水)							
		5月13日(水) 5月20日(水)							
		5月27日(水) 6月 3日(水)							
足育教室	奥村祐佳	4月 1日(水) 4月15日(水)	19:30 ~ 20:30	棒を使い足裏をほぐし、踏ん張る力をつけ体幹を整えます。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。簡単な動きもあり無理なく行います。	ヨガマット タオル 水分	9回 4,500円	一般	15	市民体育館 サブアリーナ
		4月22日(水) 5月13日(水)							
		5月20日(水) 5月27日(水)							
		6月 3日(水) 6月10日(水)							
		6月24日(水)							