

スポーツインライフ Sports in life

新型コロナウイルスの影響は続いておりますが、運動不足や心理的ストレスなどを考慮し、消毒、体調チェック等の感染予防策を実施の上、専門インストラクターによる多世代の方を対象とした健康教室を開催いたします。ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルスの状況によっては、教室を中止・変更する場合がございます。

スポーツ教室 定期講座 参加者募集!

第1期 4月～6月
各教室 10回講座

①シニアヨガ&健康体操教室



持物: ヨガマット・水分・タオル

開催期間: 4/14～6/23 (全10回) 10:00～10:50

対象: 60代～70代女性

内容: 60歳以上の方を対象とするヨガ。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、身体と頭を動かす簡単にできる体操を行います。

場所: 鳥羽市民体育館
トレーニングルーム 参加料 5,000円
スポーツ保険料込

②リズムワークアウト教室



持物: ヨガマット・体育館シューズ・水分・タオル

開催期間: 4/14～6/23 (全10回) 19:00～19:50

対象: 20代～50代男女

内容: 音楽に合わせて、自重での筋肉トレーニング、有酸素運動を行います。

場所: 鳥羽市民体育館
トレーニングルーム 参加料 5,000円
スポーツ保険料込

③キッズたのしい体育教室



持物: 雨天時体育館シューズ・水分・タオル

開催期間: 4/14～6/23 (全10回) 16:00～16:50

対象: 小学生男女

内容: スポーツで用いる体を動かす基本の練習から行っています。走り方・ジャンプ等の体の使い方を学びながら体幹を作っていきます。コーディネーショントレーニングも取り入れます。

場所: 鳥羽市多目的グランド 参加料 5,000円
スポーツ保険料込

④ソフトボール教室



持物: グローブ・雨天時体育館シューズ
水分・タオル

開催期間: 4/14～6/23 (全10回) 17:00～17:50

対象: 小学生女子

内容: 初めてでも安心。ボールの握り方から練習します。技術とチームワークを楽しく学べます。

場所: 鳥羽市多目的グランド 参加料 8,000円
スポーツ保険料込

⑤キッズヨガ教室



持物: ヨガマット・水分・タオル

開催期間: 4/17～6/26 (全10回) 13:00～13:50

対象: 小学生男女

内容: 運動不足、ストレスの解消も目的とし、楽しみながら心の成長をすることができます。

場所: 鳥羽市民体育館
トレーニングルーム 参加料 5,000円
スポーツ保険料込

健康習慣つけて笑顔笑顔。

インストラクター

Riko

【第1期 各教室開催予定日】

①②③④=水曜日 ⑤=土曜日

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
①	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
②	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
③	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
④	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
⑤	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26

詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

【お申込み・お問合せ】

主催: 鳥羽市民体育館 指定管理者: 三幸株式会社
鳥羽市大明東町4番8号 TEL: 0599-25-6215