

スポーツ教室 定期講座 参加者募集!

第3期 10月～12月
各教室 10回講座

スポーツインライフ 鳥羽 Sports in life Toba

新型コロナウイルスの影響は続いていますが、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。
※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。



①脳トレクリエーション教室



場所：鳥羽市民体育館
トレーニングルーム

開催期間：10/6～12/22（全10回）11:00～11:50
対象：50代～男女
内容：体と頭（脳）をつかっていたのしい時間を過ごしましょう♪人と人とのコミュニケーションを大事にしなが
ら、認知症の予防や体力維持を目的とします。とびきりの
笑顔でお時間をともに過ごしていきましょう。

持物：水分・タオル

参加料（全10回）5,000円
スポーツ保険料込

②シニアヨガ&健康体操教室



場所：鳥羽市民体育館
トレーニングルーム

開催期間：10/6～12/22（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。

持物：ヨガマット・水分・タオル

参加料（全10回）5,000円
スポーツ保険料込

③キッズたのしい体育教室



場所：鳥羽市多目的グラウンド

開催期間：10/6～12/22（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
っていきます。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。

持物：雨天時体育館シューズ・水分・タオル

参加料（全10回）5,000円
スポーツ保険料込

④リズムワークアウト教室



場所：鳥羽市民体育館
トレーニングルーム

開催期間：10/6～12/22（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。

持物：ヨガマット・体育館シューズ・水分・タオル

参加料（全10回）5,000円
スポーツ保険料込

⑤快眠リラクゼーションタイム



場所：鳥羽市民体育館
トレーニングルーム

開催期間：10/6～12/22（全10回）20:00～20:50
対象：20歳以上男女
内容：日頃の疲れや悩み、不安を和らげる・癒す時間
にさせていただきます。長時間睡眠をとっても疲れがとれない方
やストレスなどで寝付けない方におすすめです。
瞑想をしたりと、落ち着ける環境の中で、非現実の世界で
心と身体を休めてあげる教室です。

持物：ヨガマット・水分・タオル

参加料（全10回）5,000円
スポーツ保険料込

場所：鳥羽市中央公園 鳥羽市民体育館/他



【第3期 各教室開催予定日】

※毎週水曜日に開催しています。

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
各教室 50分講座	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
①脳トレクエーション教室	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～
②シニアヨガ&健康体操	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
③キッズたのしい体育教室	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～
④リズムワークアウト教室	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～
⑤快眠リラクゼーションタイム	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～	20:00～

【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

住所：鳥羽市大明東町4番8号

電話：0599-25-6215

スポーツインライフ 鳥羽

Sports in life Toba

溜まったストレス
発散しましょう！

新型コロナウイルスの影響は続いていますが、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開催致します。
定期的な教室として活動していきますので、ぜひご参加ください。
※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

第3期定期講座

10月～12月

参加者 大募集

① 脳トレ レクリエーション教室

50代～
男女

② シニアヨガ&健康体操教室

60代～
70代女性

③ キッズたのしい体育教室

小学生
男女

④ リズムワークアウト教室

20代～
50代 男女

⑤ 快眠 リラクゼーションタイム

20歳以上
男女

※詳しい内容・スケジュール等は裏面をご覧ください。



【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

住所：鳥羽市大明東町4番8号
電話：0599-25-6215

