

スポーツ教室 定期講座 参加者募集!

第4期 2023年1月～3月
各教室10回講座

健康・体づくりは今日から!
さっ、始めましょう!

スポーツインライフ 鳥羽

Sport in life Toba



① 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：1/11～3/15 (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

■水曜日開催の教室です。定員：20名(先着順) **講師：岩橋**

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
1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～

② キッズたのしい体育教室

場所：鳥羽市民体育館
メインアリーナ



開催期間：1/11～3/15 (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：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

■水曜日開催の教室です。定員：20名(先着順) **講師：谷口**

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
1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月29日
16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～

③ フットサル教室

場所：鳥羽市民体育館
メインアリーナ



開催期間：1/11～3/15 (全10回) 19:00～19:50
対象：年長～小学生
内容：サッカーのトレーニングを通して、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。

持物：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

■水曜日開催の教室です。定員：20名(先着順) **講師：松井**

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
1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日
19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～

④ 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：1/17～3/21 (全10回) 19:30～20:20
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・癒す時間になっています。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

■火曜日開催の教室です。定員：20名(先着順) **講師：岩橋**

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
1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月21日
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～

⑤ お気軽ストレッチ木曜教室

場所：鳥羽市民体育館
メインアリーナ



開催期間：1/5～3/23 (全10回) 19:30～20:20
対象：40代～70代女性
内容：ヨガはちょっと...という方にお勧め! 気軽にできる健康的な身体と習慣をつくる教室です。

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

■木曜日開催の教室です。定員：30名(先着順) **講師：岩橋**

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
1月5日	1月12日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～

⑥ お気軽ストレッチ金曜教室

場所：鳥羽市民体育館
トレーニングルーム



開催期間：10/7～12/16 (全10回) 19:30～20:20
対象：40代～70代女性
内容：ヨガはちょっと...という方にお勧め! 気軽にできる健康的な身体と習慣をつくる教室です。

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

■金曜日開催の教室です。定員：25名(先着順) **講師：岩橋**

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
1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～

■お気軽ストレッチ教室は人気の為、木曜日と金曜日に教室を分けました。教室の内容は同じですのでご都合の良い曜日をお選びください。

⑦ みんなの卓球サークル

場所：鳥羽市民体育館
メインアリーナ



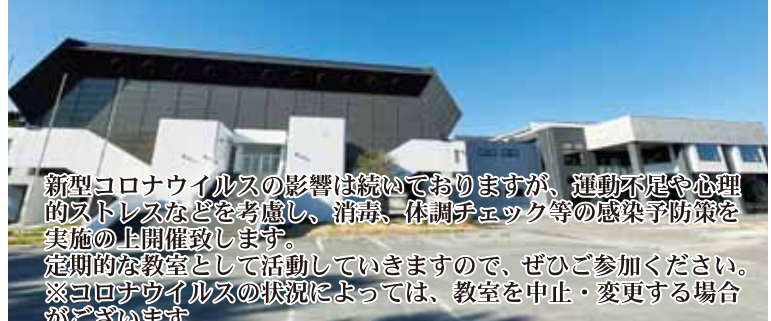
開催期間：10/7～12/16 (全10回) 19:30～20:20
対象：小学生～シニア男女
内容：小学生からシニアの幅広い世代で、初心者でも純粋に卓球を楽しむサークルです。

持物：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

■金曜日開催の教室です。定員：20名(先着順) **講師：勢力**

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
1月6日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～

場所：鳥羽中央公園 鳥羽市民体育館内



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。

お申込み・お問合せ

～ 休館日 ～

- ・月曜日(祝日を除く)
- ・祝日の翌日の平日

主催：鳥羽市運動施設指定管理者 三幸株式会社

住所：鳥羽市大明東町4番8号

※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。

TEL：0599-25-6215

FAX：0599-25-6223

鳥羽市運動施設自主事業 スポーツ・文化教室



Merry Christmas

クリスマスイベントに開催！
親子で楽しい自主事業紹介

教室参加者
募集開始！

**親子で楽しむ！
クリスマスキャンドルを作ろう！**

日時：12/24（土）10：00～11：00

参加料：1組（2人分）1,000円
別途材料費 1,000円

対象：小学生と保護者
定員：10組
場所：市民体育館 中会議室

クリスマスイベント開催！クリスマスイベントに親子で協力してかわい
い素敵なクリスマス
リースのキャンドルを
作ろう！！

※ご兄弟等の1人追加につき、参加料：+500円、別途材料費：+500円

鳥羽市運動施設自主事業
★お正月イベント★

新年にわくわくする指文字アート
を使った目標作品を作ろう！！

日時：1/8（日）13：30～15：00

参加料：600円
対象：小学生～シニア
定員：20名
場所：市民体育館 中会議室
持ち物：墨汁・墨汁を入れる物
はがき・ハンコ（ある人）

2023年の目標・決
意を言葉にして指文字
アートで表現しよう！

令和4年度 1月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内

0から学ぶ楽しい韓国語教室 場所：市民体育館中会議室

開催期間：1/17～3/28（全10回）10:00～11:00
対象：高校生以上
内容：韓国語での自己紹介や日常会話などを単語ゲームや映画鑑賞を交えながら楽しく学べます。韓国語の基礎から丁寧に教えます。※3/21の教室は、映画を観る為10:00～12:00の2時間行います。

持物：筆記用具・ノート 参加料（全10回）4,000円

■火曜日開催の教室です。定員：20名（先着順）

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
1月17日	1月24日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月21日	3月28日
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～

リフレッシュヨガ教室（朝） 場所：武道館道場

開催期間：1/18～3/29（全8回）10:00～11:15
対象：一般
内容：呼吸と共に全身を使ってヨガポーズをします。

持物：ヨガマット・水分・タオル 参加料（全8回）3,200円

■水曜日開催の教室です。定員：20名（先着順）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
1月18日	1月25日	2月8日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月29日
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～

ベリーエクササイズ（夜） 場所：鳥羽市民体育館 トレーニングルーム

開催期間：1/12～3/9（全8回）19:30～20:45
対象：一般
内容：常に姿勢とベリー（お腹）を意識し、骨盤を動かしながら腕から指先をのびやかに動かします。エキゾチックな音楽にのりステップを踏んでいき体幹を鍛えます。◎ストレッチ・筋トレ含みます。

持物：ヨガマット・水分・タオル 参加料（全8回）3,200円

■木曜日開催の教室です。定員：20名（先着順）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月9日
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～

リフレッシュヨガ教室（夜） 場所：鳥羽市民体育館 メインアリーナ

開催期間：1/7～3/11（全8回）19:00～20:15
対象：一般
内容：深い呼吸と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えます。

持物：ヨガマット・水分・タオル 参加料（全8回）3,200円

■土曜日開催の教室です。定員：25名（先着順）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
1月7日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日
19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～

お申込み・お問合せ

主催：鳥羽市運動施設指定管理者 三幸株式会社
住所：鳥羽市大明東町4番8号
※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。

～ 休館日 ～
・月曜日（祝日を除く）
・祝日の翌日の平日

TEL：0599-25-6215
FAX：0599-25-6223