

ソフトボールや野球が
初めての人も
大歓迎!!

わくわく in とば ★インターフェスティバル★

あつみねソフトボール教室

開催日：2024年2月12日(月祝)

会場：鳥羽市中央公園野球場

《雨天》市民体育館メインアリーナ

元日本代表、金メダリスト渥美万奈選手、峰幸代選手から学ぶソフトボール教室を開催します！
捕る・投げる・打つ の基本から楽しく学ぼう！！



峰
幸代
(あつみ
ゆまろ)

ATSU-MINE

【時 間】

受付：11時30分～

開始時間：12時00分

終了時間：15時00分

【講習内容】

・ウォーミングアップ

・キャッチボール

・ゴロ捕球・バッティング

【定 員】

50名

【対 象】

小中学生(男女)

【持 ち 物】

バット・グローブ・水分・運動できる服装

※雨天の場合は体育館シューズをご持参ください。

【料 金】

1名につき1,500円



渥美 万奈 (あつみ まな)

【申込書】

※郵送・FAXでお申込みの方は下記の申込書に記入の上送付ください。 ※申し込みは先着順で受け付けます。

※お支払いは当日受付にてお願いいたします。 ※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。

団体・個人	氏名		チーム名		性別		年齢	
住所				TEL			参加人数	

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

■協力：三重スポーツコミュニケーションズ

■後援：志摩ソフトボール協会

TEL：0599-25-6215

FAX：0599-25-6223

わくわく in とば インターフェスティバル

ヨガ&ストレッチ教室体験

『選べる健康教室』
料金：各 300 円

開催日：2024 年 2 月 12 日（月祝）

会場：鳥羽市運動施設
サブアリーナ・トレーニングルーム

鳥羽市運動施設の人気教室を体験してみよう！色んなヨガ・ストレッチ教室を体験し、
楽しく健康な身体づくりを目指しましょう！

会場：サブアリーナ

①「お気軽ストレッチ教室」講師：岩橋 育美

（時 間） 受付：9 時 00 分～9 時 30 分
開始時間：9 時 30 分
終了時間：10 時 30 分
（定 員） 30 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

ヨガはちょっと…という方におすすめ！
気軽に出来る健康的な身体と習慣をつくる教室です。

②「体ぽかぽかバレトン教室」講師：片山 恵美

（時 間） 受付：10 時 45 分～11 時 15 分
開始時間：11 時 15 分
終了時間：12 時 15 分
（定 員） 30 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

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
動く運動です。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。すっきり心地よい汗を一緒にかきましょ！

③「リフレッシュヨガ」講師：藤原 由佳里

（時 間） 受付：12 時 30 分～13 時 00 分
開始時間：13 時 00 分
終了時間：14 時 00 分
（定 員） 30 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

ヨガで 1 番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先
から身体をほぐしていきます。

④「ボディーメイクストレッチ」講師：藤原 京

（時 間） 受付：14 時 15 分～14 時 45 分
開始時間：14 時 45 分
終了時間：15 時 45 分
（定 員） 30 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

自分の体の使い癖によって出来てしまった歪み等を整え
てボディーラインを綺麗にしていける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。

会場：トレーニングルーム

①「ベリーエクササイズ」講師：和田 尚子

（時 間） 受付：9 時 30 分～10 時 00 分
開始時間：10 時 00 分
終了時間：11 時 00 分
（定 員） 20 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

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
指先をしなやかに動かします。エキゾチックな音楽にのりステップ
を踏んで体幹を鍛えます。※ストレッチ・筋トレを含みます。

②「4DS（減腔）ヨガ」講師：松本 真美

（時 間） 受付：11 時 00 分～11 時 30 分
開始時間：11 時 30 分
終了時間：12 時 30 分
（定 員） 20 名（対象）一般（男女）

タオル
ヨガマット
水分

身体が硬い方やスポーツが苦手な方等にも安心して行っていただける
ヨガです。内臓に働きかける事で浮腫み！歪み対策！へのアプローチを
行っていきます。体が硬くても大丈夫！内臓を刺激するヨガ教室です。

③「足育トレーニングゲーム」講師：奥村 祐佳

（時 間） 受付：13 時 00 分～13 時 30 分
開始時間：13 時 30 分
終了時間：14 時 30 分
（定 員） 20 名
（対 象） 年長～小学 6 年生（男女）

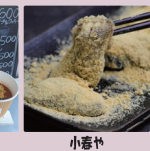
水分

※年長のお子様のご参加時は保護者同伴でご参加ください。
1, 2 年生のお子様のご参加時はなるべく保護者同伴でご参加
ください。3 年生以上のお子様は 1 人でご参加いただけます。

足裏をしっかり使ってお家で遊びながら体幹に繋がる足裏のトレーニング
ゲームを楽しく紹介していきます！是非チャレンジしてみよう！



人気のキッチンカーもやってくる！



【申込書】

※郵送・FAX でお申込みの方は下記の申込書に記入の上送付ください。 ※申し込みは先着順で受け付けます。 ※お支払いは当日受付にてお願いいたします。
※開催時間が重なる教室がございますがご了承ください。 ※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。

氏名	性別	TEL	備考
住所	種目	お気軽ストレッチ ・ ベリーエクササイズ ・ バレトン ・ 減腔ヨガ リフレッシュヨガ ・ 足育教室 ・ ボディーメイクストレッチ 参加したい教室を○で囲んでください。	

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

■協力：三重スポーツコミュニケーションズ

■後援：志摩ソフトボール協会

TEL：0599-25-6215

FAX：0599-25-6223