



新宮スポーツセンター体操教室3期受講生を募集

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
親子体操教室	2歳～4歳とその保護者	25組	10:00～11:00	12/13～2/28	水
のびっこ体操教室	3歳～6歳の未就学児	20名	15:30～16:30	12/12～2/27	火
キッズスポーツリズム	5歳～小学3年生	20名	16:00～17:00	12/13～2/28	水
健康づくり教室A	18歳以上の女性	25名	14:00～15:00	12/12～2/27	火
健康づくり教室B	18歳以上の女性	30名	14:00～15:00	12/15～3/8	金

親子体操教室

ミニトランポリン・ボール・マット等を使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。

のびっこ体操教室

リズム体操やミニトランポリン・跳び箱・マット・平均台・フラフープ・ボール等を使った運動遊びです。

キッズスポーツリズム

音楽とジャンプ運動を組み合わせ、リズム感と基礎体力の向上を目指します。

健康づくり教室A

ボールやストレッチポール等を使用し、簡単な体幹トレーニングやストレッチにより身体を整えます。

健康づくり教室B

ミニトランポリンの上での有酸素運動やボールを使用した簡単なトレーニングやストレッチで脂肪燃焼を目指します。

受講料 各教室4,000円(全10回)

申込期間 各教室ともに11月12日(日)～24日(金) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、11月25日(土)の10時から事務局で抽選を行います。

定員に満たない教室は、11月25日(土)の13時から定員を満了するまで随時募集します。

申込方法 新宮スポーツセンター窓口へ申し込み(電話・ファックス・代理申し込み不可)

▶ 新宮スポーツセンター (☎75・1792)



揖保川スポーツセンター体操教室3期受講生を募集

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
のびっこ体操教室Ⅰ	平成29年4月2日生～平成31年4月1日生	20名	15:30～16:30	12/6～3/6	水
のびっこ体操教室Ⅱ		20名	15:30～16:30	12/8～3/15	金
親子体操教室	平成31年4月2日生～令和4年4月1日生とその保護者	30組	10:00～11:00	12/7～3/7	木

のびっこ体操教室

トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動遊びです。

親子体操教室

トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。

受講料 各教室4,000円(全10回)

申込期間 各教室ともに、11月14日(火)～23日(木・祝) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、11月24日(金)の10時から事務局で抽選を行います。

定員に満たない教室は、11月24日(金)の13時から定員を満了するまで随時募集します。

申込方法 揖保川スポーツセンター窓口へ申し込み(電話・ファックス・代理申し込み不可)

▶ 揖保川スポーツセンター (☎72・5567)



龍野体育館スポーツ教室3・4期受講生を募集

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
幼児体操Ⅰ	年中・年長(平成29年4月2日生～平成31年4月1日生)	20名	15:00～16:00	1/9～3/12	火
幼児体操Ⅱ		20名	15:00～16:00	1/11～3/14	木
幼児体操Ⅲ		20名	15:00～16:00	1/12～3/22	金
キッズスポーツリズムⅠ	年少・年中・年長(平成29年4月2日生～令和2年4月1日生)	10名	10:00～11:00	1/13～3/16	土
キッズスポーツリズムⅡ		10名	11:00～12:00	1/13～3/16	土
小学生体操Ⅰ	小学1年生(平成28年4月2日生～平成29年4月1日生)	15名	10:00～11:00	1/13～3/16	土
小学生体操Ⅱ	小学2～6年生(平成23年4月2日生～平成28年4月1日生)	15名	11:00～12:00	1/13～3/16	土
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	20名	13:30～14:30	1/9～3/12	火
リズム・ダンス		20名	19:30～20:30	1/10～3/13	水
ヨガ		20名	19:30～20:30	1/6～3/9	土
チェアビクスⅠ	概ね60歳以上の女性	25名	10:00～11:00	1/10～3/13	水
チェアビクスⅡ		25名	10:00～11:00	1/5～3/15	金
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	25名	13:30～14:30	1/10～3/13	水
フレッシュビクス	概ね60歳くらいまでの女性	30名	10:00～11:00	12/19・1/9～3/12	火
ピラティスⅠ	一般女性(18歳以上)	20名	10:00～11:00	1/11～3/14	木
ピラティスⅡ		20名	11:15～12:15	1/11～3/14	木
バレトン	一般(18歳以上)	20名	10:00～11:00	1/11～3/14	木

対象者の年齢と学年は、令和5年4月1日時点で判断します。

受講料 各教室4,000円(全10回分)

※チェアビクス・ヘルシービクス教室を初めて受講される方は、教材用ボール代金1,500円が別途必要です。

申込期間 11月30日(木)～12月6日(水) 9時～19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)

※定員を超えた教室は、12月7日(木)の10時から事務局で抽選を行います。

定員に満たない教室は、12月8日(金)の13時から定員を満了するまで随時募集します。

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み(電話・ファックス・代理申し込み不可)

▶ 龍野体育館 (☎63・2261)



「モルック体験会」を開催

テレビで紹介され、たつの市においても推進しているニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか。モルックと呼ばれる木の棒を投げ、点数の書いてあるピンを倒して50点ちょうどうを目指すゲームです。

とき 11月19日(日) 9時～ **ところ** 神部黍田公園

申込・問い合わせ先

たつの市スポーツ推進委員揖保川支部事務局(揖保川スポーツセンター内) (☎72・5567)

