

体育館だより

(月曜日は休館日)

教室の申し込みは下記へ

▶ 龍野体育館 (☎63・2261)
▶ 御津体育館 (☎322・3012)

▶ 新宮スポーツセンター (☎75・1792)
▶ 揖保川スポーツセンター (☎72・5567)



新宮スポーツセンター第3期体操教室 受講生を募集

- 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** 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す運動教室です。
- 健康づくり教室A** ボールやストレッチポール・チューブ等を使用し、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ていくクラスです。
- 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すクラスです。

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	1/12～3/23	水
のびっこ体操教室	4歳～6歳の未就学児	15名	15:30～16:30	1/11～3/15	火
キッズスポーツリズム	3歳～小学3年生以下	20名	16:00～17:00	1/12～3/23	水
健康づくり教室A	18歳以上の女性	30名	14:00～15:00	1/11～3/15	火
健康づくり教室B	18歳以上の女性	30名	14:00～15:00	1/7～3/11	金

受講料 各教室3,000円(全10回)

申込期間

- ◆ 親子体操教室・のびっこ体操教室・キッズスポーツリズム
11月20日(土)～12月3日(金)9時～17時(月曜日休館)
※定員を超えた教室は、12月4日(土)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、抽選日の13時から定員までの範囲で随時募集します。
- ◆ 健康づくり教室A・健康づくり教室B
11月20日(土)～、9時～17時(月曜日休館)
※先着順にて定員までの範囲で随時募集します。

申込方法

新宮スポーツセンター窓口へ申し込み
(電話・FAX・代理申込不可)

その他

新型コロナウイルス感染防止のため、内容を変更・制限又は教室を中止する場合があります。中止する場合は電話でご連絡します。

▶ 新宮スポーツセンター (☎75・1792)



揖保川スポーツセンター第3期体操教室 受講生を募集

- 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。

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27年4月2日生～	20名	15:30～16:30	12/15～3/9	水
のびっこ体操教室II	平成29年4月1日生	20名	15:30～16:30	12/10～3/11	金
親子体操教室	平成29年4月2日生～ 平成31年4月1日生とその保護者	25組	10:00～11:00	12/16～3/3	木

受講料 各教室3,000円(全10回)

申込期間

- 各教室ともに、11月14日(日)～11月28日(日)
9時～17時(月曜日休館)
※定員を超えた教室は、11月30日(火)10時から事務局で抽選を行います。

申込方法

揖保川スポーツセンター窓口へ申し込み
(電話・FAX・代理申込不可)

その他

新型コロナウイルス感染防止のため、内容を変更・制限又は教室を中止する場合があります。中止する場合は電話でご連絡します。

▶ 揖保川スポーツセンター (☎72・5567)



龍野体育館第3・4期スポーツ教室 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	平成27年4月2日生～ 平成29年4月1日生	15名	15:00～16:00	1/11～3/15	火
幼児体操II		15名	15:00～16:00	1/6～3/10	木
幼児体操III		15名	15:00～16:00	1/7～3/18	金
キッズスポーツリズム	3歳～小学3年生以下 (平成24年4月2日生～平成30年4月1日生)	10名	10:00～11:00	1/8～3/19	土
小学生体操I	小学1年生 (平成26年4月2日生～平成27年4月1日生)	10名	10:00～11:00	1/8～3/19	土
小学生体操II	小学2～6年生 (平成21年4月2日生～平成26年4月1日生)	10名	11:00～12:00	1/8～3/19	土
◎ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	10名	13:30～14:30	1/11～3/15	火
◎リズム・ダンス		10名	19:30～20:30	1/5～3/16	水
◎ヨガ		10名	19:30～20:30	1/8～3/12	土
◎チェアビクスI	概ね60歳以上の女性	15名	10:00～11:00	1/5～3/16	水
◎チェアビクスII		15名	10:00～11:00	1/7～3/18	金
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	15名	13:30～14:30	1/5～3/16	水
フレッシュビクス	30歳～55歳くらいまでの女性	15名	10:00～11:00	1/11～3/15	火
ピラティスI	一般女性(18歳以上)	10名	10:00～11:00	1/6～3/17	木
ピラティスII		10名	11:15～12:15	1/6～3/17	木
バレトン	一般(18歳以上)	15名	10:00～11:00	1/6～3/24	木

◎の教室は、第4期スポーツ教室となります。
対象者の年齢と学年は、令和3年4月1日時点で判断します。

受講料 各教室3,000円(全10回)

申込期間 12月2日(木)～8日(水)9時～19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み(電話、FAX、代理申込不可)

- ※定員を超えた教室は、12月9日(木)に事務局で抽選し、受講できる方には、12月10日(金)に連絡します。定員に満たない教室は、12月10日(金)13時から追加募集します。
- ※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1,400円が必要となります。

その他

新型コロナウイルス感染防止のため定員を変更しています。また内容を変更・制限又は教室を中止する場合があります。変更がある場合は、市ホームページで周知します。



チェアビクス



小学生体操

▶ スポーツ振興課 (☎63・2261)