



新宮スポーツセンター体操教室3期受講生を募集

- 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。
- のびっ子体操教室** 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。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
親子体操教室	1歳児～4歳児(平成31年4月2日生～令和5年4月1日生)とその保護者	25組	10:00～11:00	12月11日～令和7年3月5日	水
のびっ子体操教室	3歳児～5歳児(平成30年4月2日生～令和3年4月1日生)	20名	15:30～16:30	12月10日～令和7年3月11日	火
キッズスポーツリズム	5歳児～小学3年生(平成27年4月2日生～平成31年4月1日生)	20名	16:00～17:00	12月11日～令和7年3月5日	水
健康づくり教室 A	18歳以上の女性	25名	14:00～15:00	12月10日～令和7年3月4日	火
健康づくり教室 B	18歳以上の女性	30名	14:00～15:00	12月13日～令和7年2月28日	金

※対象者の年齢と学年は、令和6年4月1日時点です。

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(火)～22日(金) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、11月23日(土・祝)に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時から定員を満たす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)

申込・問い合わせ先 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

- のびっ子体操教室** 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	4・5歳児(平成30年4月2日生～令和2年4月1日生)	20名	15:30～16:30	12月11日～令和7年3月5日	水
のびっこ体操教室 II		20名	15:30～16:30	12月13日～令和7年3月7日	金
親子体操教室	1歳児・2歳児・3歳児(令和2年4月2日生～令和5年4月1日生)とその保護者	30組	10:00～11:00	12月12日～令和7年3月6日	木

※対象者の年齢と学年は、令和6年4月1日時点です。

受講料 各教室 4,000円(全10回)

申込期間 各教室ともに、11月17日(日)～28日(木) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、11月29日(金)に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時から定員を満たす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)

申込・問い合わせ先 揖保川スポーツセンター(☎72・5567)



龍野体育館スポーツ教室第3・4期受講生を募集

- 幼児体操** 歩く・走る・ジャンプする・投げる・捕る・蹴るといった、もっとも基本的な運動能力の発達を促すような運動です。
- キッズスポーツリズム** 音楽のリズムに合わせて全身運動を行います。
- 小学生体操** マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリンなどを用いて、各種目の体操の基礎を習熟させ、運動能力を高めます。
- ストレッチ・ヨガ** ゆっくりとした動きから筋肉をほぐし、ストレッチや姿勢の矯正を行うことで内臓機能の向上を図ります。
- リズム・ダンス** ダンスにより気持ちよく汗をかきストレスを解消します。
- ヨガ** 筋肉をほぐす姿勢をとり、心身を癒やします。
- チェアビクス** 膝や足への負担を小さくするため、イスに座ったまま安全に運動を行います。
- ヘルシービクス** 軽快な音楽に合わせてミニトランポリンの上でのウォーキングや床での簡単な有酸素運動により、脂肪燃焼を図ります。
- フレッシュビクス** 軽快な音楽に合わせてミニトランポリンの上でのウォーキングや体幹を整えながら有酸素運動により、心身を癒やします。
- ピラティス** 体幹を鍛えて身体のゆがみを整え、腰痛、肩こりの解消を行います。
- バレトン** バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
幼児体操 I	4歳児・5歳児(平成30年4月2日生～令和2年4月1日生)	20名	15:15～16:15	令和7年1月7日～3月18日	火
幼児体操 II		20名	15:15～16:15	令和7年1月9日～3月13日	木
幼児体操 III		20名	15:15～16:15	令和7年1月10日～3月14日	金
キッズスポーツリズム I	3歳児・4歳児・5歳児(平成30年4月2日生～令和3年4月1日生)	10名	10:00～11:00	令和7年1月11日～3月15日	土
キッズスポーツリズム II		10名	11:00～12:00	令和7年1月11日～3月15日	土
小学生体操 I	小学1・2年生(平成28年4月2日生～平成30年4月1日生)	15名	10:00～11:00	令和7年1月11日～3月15日	土
小学生体操 II	小学3～6年生(平成24年4月2日生～平成28年4月1日生)	15名	11:00～12:00	令和7年1月11日～3月15日	土
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	20名	13:30～14:30	令和7年1月7日～3月18日	火
リズム・ダンス		20名	19:30～20:30	令和7年1月8日～3月12日	水
ヨガ		20名	19:30～20:30	令和7年1月18日～3月22日	土
チェアビクス I	おおむね60歳以上の女性	25名	10:00～11:00	令和7年1月8日～3月12日	水
チェアビクス II		25名	10:00～11:00	令和7年1月10日～3月14日	金
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	25名	13:30～14:30	令和7年1月8日～3月12日	水
フレッシュビクス	18歳からおおむね65歳までの女性	30名	10:00～11:00	12月17日・令和7年1月7日～3月11日	火
ピラティス I	一般女性(18歳以上)	20名	10:00～11:00	令和7年1月9日～3月13日	木
ピラティス II		20名	11:15～12:15	令和7年1月9日～3月13日	木
バレトン	一般(18歳以上)	30名	10:00～11:00	令和7年1月9日～3月13日	木

※対象者の年齢と学年は、令和6年4月1日時点です。

※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1,600円が必要となります。

受講料 各教室 4,000円(全10回分)

申込期間 各教室ともに、12月3日(火)～8日(日) 9時～19時(日曜日は17時まで)

※定員を超えた教室は、12月10日(火)に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時から定員を満たす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)

申込・問い合わせ先 龍野体育館(☎63・2261)