



第3期のびっ子体操教室・キッズスポーツリズム受講生を募集

- 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。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日	開催場所
のびっ子体操教室	3歳児～5歳児(平成31年4月2日生～令和4年4月1日生)	20名	16:00～17:00	12月9日～令和8年3月17日	火	新宮公民館
キッズスポーツリズム	5歳児～小学3年生(平成28年4月2日生～令和2年4月1日生)	20名	16:00～17:00	12月3日～令和8年3月4日	水	新宮公民館

※対象者の年齢は、令和7年4月1日時点です。

※第2期から開催場所が新宮公民館(2階)になっています。また、のびっ子体操教室の開始時間が16時からに変更になっていますのでご注意ください。

受講料 各教室4,000円(全10回) **申込期間** 11月11日(火)～21日(金) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、11月22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31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8年3月11日	水
のびっこ体操教室Ⅱ		20名	15:30～16:30	12月12日～令和8年3月6日	金
親子体操教室	1歳児・2歳児・3歳児(令和3年4月2日生～令和6年4月1日生)とその保護者	30組	10:00～11:00	12月11日～令和8年3月5日	木

※対象者の年齢と学年は、令和7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** 11月22日(土)～30日(日) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、12月2日(火)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)



御津体育館元気アップ教室(スポーツ教室)受講生を募集

軽快なリズムに合わせ、自分の体力に合わせて無理なく行う健康運動教室です。

期間 12月5日(金)～令和8年2月27日(金)
毎週金曜日 13時30分～14時30分

場所 御津体育館

受講料 4,000円(全10回)

受講資格 市内在住または在勤者で18歳以上の方

申込期間 11月11日(火)～28日(金) 9時～17時
(月曜日休館)

申込方法 御津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)

定員 20名

※定員を超えた場合は、11月29日(土)に事務局で抽選を行います。定員に満たない場合は、11月29日(土)の13時から定員を満たすまで随時募集します。

申込・問い合わせ先 御津体育館(☎332・3012)



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を行います。

親子スポーツリズム 親子ダンス・リズムジャンプ・縄跳び・フープ・ボールを使用して親子いっしょに運動します。

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行う有酸素運動により、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31年4月2日生～令和3年4月1日生)	20名	15:15～16:15	令和8年1月6日～3月10日	火
幼児体操Ⅱ		20名	15:15～16:15	令和8年1月8日～3月12日	木
幼児体操Ⅲ		20名	15:15～16:15	令和8年1月9日～3月13日	金
親子スポーツリズムⅠ	3歳児・4歳児・5歳児の親子(平成31年4月2日生～令和4年4月1日生)	15組	10:00～11:00	令和8年1月17日～3月21日	土
親子スポーツリズムⅡ		15組	11:00～12:00	令和8年1月17日～3月21日	土
小学生体操Ⅰ	小学1・2年生(平成29年4月2日生～平成31年4月1日生)	15名	10:00～11:00	令和8年1月24日～3月28日	土
小学生体操Ⅱ	小学3～6年生(平成25年4月2日生～平成29年4月1日生)	15名	11:00～12:00	令和8年1月24日～3月28日	土
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	20名	13:30～14:30	令和8年1月6日～3月10日	火
リズム・ダンス		20名	19:30～20:30	令和8年1月7日～3月18日	水
ヨガ		20名	19:30～20:30	令和8年1月17日～3月21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8年1月7日～3月18日	水
チェアビクスⅡ		25名	10:00～11:00	令和8年1月9日～3月13日	金
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	25名	13:30～14:30	令和8年1月7日～3月18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	20名	10:00～11:00	12月16日・令和8年1月13日～3月17日	火
初級ピラティス	一般女性(18歳以上)	20名	10:00～11:00	令和8年1月8日～3月12日	木
ピラティス		20名	11:15～12:15	令和8年1月8日～3月12日	木
バレトン	一般(18歳以上)	30名	10:00～11:00	令和8年1月8日～3月12日	木

※対象者の年齢と学年は、令和7年4月1日時点です。

※ピラティス教室に初級者クラスを設けました。

※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円が必要です。

※応募者が少ない教室は、開催を見送る場合があります。

受講料 各教室4,000円(全10回分)

申込期間 12月2日(火)～7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9日(火)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10日(水)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)

