## 新宮スポーツセンター体操教室第３期受講生を募集



**おやこ体操教室** ミニトランポリン・ボール・マットなど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みます。

**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・鉄棒・フラフープ・ボールなど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。

**受講料** 各教室4,000円（全10回）　**申込期間** 11月11日（水）～25日（水）９時～17時（月曜日休館）

※定員を超えた場合は、11月26日（木）10時から事務局で抽選を行います。

※定員に満たない場合は、抽選日の13時から定員に達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（新宮総合支所内）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）

| 教室名 | 対象者 | 定員 | 時間 | 期間 | 曜日 | 開催場所 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| おやこ体操教室 | １～４歳児（令和３年４月２日生～令和７年４月１日生）とその保護者 | 25組 | 10：00～11：00 | 12月 2日～令和9年3月24日 | 水 | 新宮公民館 |
| のびっ子体操教室 | ３歳児～５歳児（令和２年４月２日生～令和５年４月１日生） | 20名 | 15：30～16：30 | 12月15日～令和9年3月 9日 | 火 | |
| キッズスポーツリズム | ５歳児～小学３年生（平成29年４月２日生～令和３年４月１日生） | 20名 | 16：00～17：00 | 12月 9日～令和9年2月24日 | 水 | |

## 揖保川スポーツセンター体操教室第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みます。



**受講料** 各教室4,000円（全10回）

**申込期間** 11月21日（土）～29日（日）９時～17時（月曜日休館）

※定員を超えた場合は、12月１日（火）10時から事務局で抽選を行います。

※定員に満たない場合は、抽選日の13時から定員に達するまで随時募集します。

※申込者が５名(５組)に満たない場合は、休講となりますのでご了承ください。

**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）

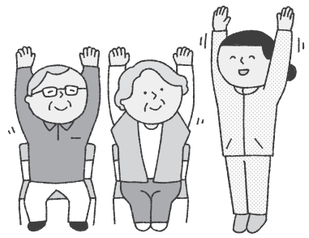
| 教室名 | 対象者 | 定員 | 時間 | 期間 | 曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| のびっこ体操教室Ⅰ | ４歳児～５歳児（令和2年4月2日生～令和4年4月1日生） | 20名 | 15：30～16：30 | 12月 9日～令和9年3月3日 | 水 |
| のびっこ体操教室Ⅱ | ３歳児～４歳児（令和3年4月2日生～令和5年4月1日生） | 10名 | 15：30～16：30 | 12月11日～令和9年3月５日 | 金 |
| 親子体操教室 | １歳児～３歳児（令和４年4月2日生～令和7年4月1日生）とその保護者 | 30組 | 10：00～11：00 | 12月10日～令和9年3月11日 | 木 |

## 龍野体育館スポーツ教室第３・４期受講生を募集

**受講料** 各教室4,000円（全10回）

**申込期間** 12月８日（火）～13日（日）９時～19時（日曜日は17時まで）

**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）



※定員を超えた場合は、12月15日（火）に事務局で抽選を行います。
　定員に満たない場合は、12月16日（水）13時から定員に達するまで随時募集します。

※申込者が５名（５組）に満たない場合は、休講となりますのでご了承ください。

※「簡単ストレッチ」は「たのしいボール体操」に名称を変更しました。

※チェアビクス・ヘルシービクス・たのしいボール体操を初めて受講する方は、教材用ボールが必要です。
　なお、たのしいボール体操は、同じサイズのボールが２個必要です。代金は、1個1,800円です。

※対象者の年齢・学年は、令和８年４月１日時点を基準とします。

| 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（令和2年4月2日生～令和4年4月1日生） | 15名 | 15：15～16：15 | 令和9年1月 5日～3月16日 | 火 |
| 幼児体操Ⅱ | | 15名 | 15：15～16：15 | 令和9年1月 7日～3月18日 | 木 |
| 幼児体操Ⅲ | | 15名 | 15：15～16：15 | 令和9年1月 8日～3月12日 | 金 |
| 親子スポーツリズムⅠ | ３歳児・４歳児・５歳児の親子（令和2年4月2日生～令和5年4月1日生） | 10組 | 10：00～11：00 | 令和9年1月 9日～3月13日 | 土 |
| 親子スポーツリズムⅡ | | 10組 | 11：00～12：00 | 令和9年1月 9日～3月13日 | 土 |
| 小学生体操Ⅰ | 小学１・２年生（平成30年4月2日生～令和2年4月1日生） | 15名 | 10：00～11：00 | 令和9年1月 9日～3月13日 | 土 |
| 小学生体操Ⅱ | 小学３～６年生（平成26年4月2日生～平成30年4月1日生） | 15名 | 11：00～12：00 | 令和9年1月 9日～3月13日 | 土 |
| ストレッチ・ヨガ | 一般（18歳以上） | 20名 | 13：30～14：30 | 令和9年1月 5日～3月16日 | 火 |
| リズム・ダンス | | 20名 | 19：30～20：30 | 令和9年1月 6日～3月10日 | 水 |
| ヨガ | | 20名 | 19：30～20：30 | 令和9年1月 9日～3月13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9年1月 6日～3月10日 | 水 |
| チェアビクスⅡ | | 25名 | 10：00～11：00 | 令和9年1月 8日～3月12日 | 金 |
| ヘルシービクス | 一般（18歳以上） | 25名 | 13：30～14：30 | 令和9年1月 6日～3月10日 | 水 |
| たのしいボール体操 | 一般女性（18歳以上） | 20名 | 10：00～11：00 | 12月22日・令和9年1月12日～3月16日 | 火 |
| 初級ピラティス | 一般女性（18歳以上） | 20名 | 10：00～11：00 | 12月17日・令和9年1月 7日～3月25日 | 木 |
| ピラティス | | 20名 | 11：15～12：15 | 12月17日・令和9年1月 7日～3月25日 | 木 |
| バレトン | 一般（18歳以上） | 30名 | 10：00～11：00 | 令和9年1月 7日～3月18日 | 木 |

▶ 龍野体育館（☎63・2261）