

益田市民スポーツ・文化教室



ジュニア教室

★ 8月19日(火) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。

参加料：1,650円(10回分)

参加者募集中!

体操

開催中(出) 14:00～16:00
対象：小学1年～中学生
場所：アリーナ

小学生テニス

9月中旬(出) 10:30～12:00
対象：小学3年～6年
場所：テニスコート他

ソフトテニス

9月中旬(出) 9:00～12:00
対象：小学1年～6年
場所：テニスコート

キッズサッカー

9月中旬(出) 16:30～18:00
対象：年中～小学2年
場所：アリーナ他

★教室の開催が難しくなった場合は、回数に応じて参加料を返金いたします。
★各地域でのスポーツ活動をサポートする「出前教室」も受付けています。

★スポーツ安全保険について

高校生以上 64歳以下：1,850円 65歳以上：1,200円 中学生以下：800円

※文化教室参加の場合は800円です。

※一般は任意加入、高校生以下は必ず加入が必要です。

※保険料は加入後の返金はいたしかねます。(前期加入者は不要)



文化教室

参加料(10回分) 一般3,300円、ベビーマッサージ(5回分)：1,650円



実用書道

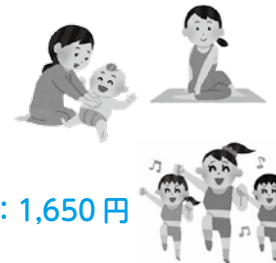
9月中旬(休) 10:00～12:00
対象：一般
場所：小会議室

楽しいうれしい手芸

9月中旬(休) 10:00～12:00
対象：一般
場所：小会議室

ベビーマッサージ

9月中旬(休) 10:00～11:30
対象：一般
場所：柔道場



お昼のスポーツ教室

参加料(10回分) 一般：3,300円、高校生以下：1,650円

※グラウンドゴルフ(5回分)：1,650円

たのしいユニカール

9月中旬(月) 10:00～12:00
対象：一般
場所：柔剣道場

かんたんエアロビクス

9月中旬(月) 13:30～14:45
対象：一般
場所：柔剣道場

ソフトエアロビクス

9月中旬(火) 10:00～11:15
対象：一般
場所：大会議室

来てみんちやいピラティス午前

9月中旬(火) 10:00～11:15
対象：一般
場所：柔剣道場

来てみんちやいピラティス午後

9月中旬(水) 15:00～16:15
対象：一般
場所：柔剣道場

健康ヨガ

9月中旬(水) 13:30～14:45
対象：一般
場所：柔剣道場

かんたんヨガ

9月中旬(木) 13:00～14:15
対象：一般
場所：柔剣道場

ダイエットエアロビクス

9月中旬(木) 14:30～15:40
対象：一般
場所：柔剣道場

健康体操

9月中旬(金) 10:00～11:15
対象：一般
場所：大会議室

楽しいシニアフォークダンス

9月中旬(金) 13:30～14:45
対象：一般
場所：卓球室

リラックスストレッチヨガ午前

9月中旬(金) 10:30～11:45
対象：一般
場所：柔剣道場

リラックスストレッチヨガ午後

9月中旬(金) 13:30～14:45
対象：一般
場所：柔剣道場

脳トレ健康フラダンス

9月中旬(土) 13:30～14:45
対象：一般
場所：大会議室

グラウンドゴルフ

10月中旬(火) 9:30～11:30
対象：一般
場所：陸上競技場

経験者テニス

9月中旬(水) 9:30～11:30
対象：一般
場所：テニスコート

スポンジテニス

9月中旬(土) 9:30～11:30
対象：一般
場所：アリーナ

初級者テニス

9月中旬(金) 9:30～11:30
対象：一般
場所：テニスコート

一生動けるからだ作り

9月中旬(土) 10:00～11:15
対象：一般
場所：柔剣道場



夜のスポーツ教室

参加料(10回分) 一般：3,300円、高校生以下：1,650円

※ナイターテニス(5回分)：1,650円

弓道

9月中旬(土) 19:00～21:00
対象：一般
場所：弓道場

ナイター初級者テニス

9月中旬(土) 19:00～21:00
対象：一般(5回)
場所：テニスコート

卓球・ラージボール卓球

9月中旬(土) 19:00～21:00
対象：小学生～一般
場所：卓球室

初めてのスポンジテニス

9月中旬(金) 19:00～21:00
対象：一般
場所：アリーナ



しえいぶあっぷフラダンス

9月中旬(金) 19:30～20:45
対象：一般
場所：大会議室

合気道入門

9月中旬(金) 18:00～19:15
対象：小学4年～一般
場所：柔剣道場

初級者バドミントン

9月中旬(金) 19:30～21:30
対象：小学年～一般
場所：アリーナ

★夜間の教室に学生のみで参加される場合、送迎は確実をお願いします。

【問い合わせ先】

益田市民体育館

☎ 23-6283

✉ undou-k@iwami.or.jp

