

参加者募集中!

# 令和8年度前期 益田市民スポーツ・文化教室



★3月9日(月) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。

※教室によってはすぐに定員に達する場合があります。お早めに申込みください。



## ジュニア教室

参加料(10回分): 1,650 円、体操(14回分): 2,300 円

### ミニバスケットボール

5月中旬(土)10:00~11:30  
対象: 年長~小学3年  
場所: アリーナ

### 体操

5月中旬(土)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

5月中旬(土)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

5月中旬(土) 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

5月中旬(土)16:30~18:00  
対象: 年中~小学2年  
場所: アリーナ他



## 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

4月中旬(木)10:00~12:00  
対象: 一般  
場所: 研修センター会議室

### 楽しいうれしい手芸

4月中旬(木)10:00~12:00  
対象: 一般  
場所: 小会議室

### ベビーマッサージ

4月中旬(木)10:00~11:30  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場



※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。



## 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



### たのしいユニカール

4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

4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

4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

4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

4月中旬(水)15:00~16:15  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場

### 健康ヨガ

4月中旬(水)13:30~14:45  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場

### かんたんヨガ

4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

4月中旬(木)14:30~15:40  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場

### 一生動けるから作り

4月中旬(木)10:00~11:15  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場

### 脳トレ健康フラダンス

4月中旬(木)13:30~14:45  
対象: 一般  
場所: 大会議室

### リラックスストレッチヨガ午前

4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

4月中旬(金)13:30~14:45  
対象: 一般  
場所: 柔剣道場

### 健康体操

4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

4月中旬(金)13:30~14:45  
対象: 一般  
場所: 卓球室

### グラウンドゴルフ

5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

4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

4月中旬(木) 9:30~11:30  
対象: 一般  
場所: アリーナ

### 初級者テニス

4月中旬(金) 9:30~11:30  
対象: 一般  
場所: テニスコート



## 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

### 弓道

4月中旬(木)19:00~21:00  
対象: 一般  
場所: 弓道場

### ナイター初級者テニス

4月中旬(木)19:00~21:00  
対象: 一般  
場所: テニスコート

### 卓球・ラージボール卓球

4月中旬(木)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

4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

4月下旬(金)19:30~20:45  
対象: 一般  
場所: 大会議室

### 合気道入門

4月中旬(金)18:00~20:00  
対象: 小学4年~一般  
場所: 柔剣道場

### 初級者バドミントン

4月中旬(金)19:30~21:30  
対象: 小学生~一般  
場所: アリーナ

★スポーツ安全保険について ※令和8年度から一部掛金が改定します。  
高校生以上 64 才以下: 2,000 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。※加入後の保険料の返金はできません。

★夜間の活動のため、学生のみで参加する場合は、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 ☎FAX 23-6283 ✉undou-k@iwami.or.jp