

# 益田市民スポーツ・文化教室



## ★参加料の改定について

これまで、参加料は内税としていましたが、消費税率改正に伴い変更させていただくこととなりました。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

★問い合わせ先：市民体育館 (☎ 23-6283)

## ジュニア教室

テニス：1,650円(10回分) 体操・ミニバス：2,300円(14回分)

### わくわくスポーツ

5月中旬(土) 9:00～  
対象：5歳～小学2年  
場所：アリーナ他



### 体操

5月上旬(土) 14:00～  
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～  
対象：小学3年～6年  
場所：テニスコート



### ソフトテニス

5月上旬(土) 9:00～  
対象：小学1年～6年  
場所：テニスコート



### NEW ミニバスケットボール

5月中旬(土) 10:00～  
対象：5歳～小学2年  
場所：アリーナ



## 文化教室

参加料 (10回分) 一般：3,300円、高校生以下：1,650円

### ベビーマッサージ

4月中旬(火) 13:30～  
対象：一般  
場所：大会議室



### ペン画

4月中旬(火) 13:30～  
対象：一般  
場所：小会議室



### 切り絵

4月中旬(水) 10:00～  
対象：一般  
場所：小会議室



### 実用書道

4月中旬(木) 10:00～  
対象：一般  
場所：小会議室



### 手芸

4月中旬(木) 10:00～  
対象：一般  
場所：小会議室



## 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

### ユニカール

4月中旬(月) 10:00～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### かんたんエアロ

4月中旬(月) 13:30～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### ピラティス午前

4月中旬(火) 10:00～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### ピラティス午後

4月中旬(火) 14:30～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### スポンジテニス

4月中旬(木) 9:30～  
対象：一般  
場所：アリーナ



### 初級ヨガ

4月中旬(水) 13:30～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### 中級ヨガ

4月中旬(木) 13:00～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### ダイエットエアロ

4月中旬(木) 14:30～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### 健康体操

4月中旬(金) 10:00～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### フォークダンス

4月中旬(金) 13:30～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### リラックスヨガ午前

4月中旬(金) 10:30～  
対象：一般  
場所：大会議室



### リラックスヨガ午後

4月中旬(金) 13:15～  
対象：一般  
場所：大会議室



### 歌謡曲でフラダンス

4月下旬(金) 15:00～  
対象：一般  
場所：大会議室



### フラダンス

4月中旬(土) 10:30～  
対象：小学生～一般  
場所：大会議室



### グラウンドゴルフ

5月上旬(火) 9:30～  
対象：一般  
場所：陸上競技場



### 経験者テニス

4月中旬(水) 9:30～  
対象：一般  
場所：テニスコート



### 初級者テニス

4月中旬(金) 9:30～  
対象：一般  
場所：テニスコート



★3月9日(月)から市民体育館窓口にて受付を開始します。

★スポーツ安全保険：一般は任意加入、高校生以下は加入が必要です。

※弓道教室は、一般の方も加入が必要です。

\*各地域でのスポーツ活動をサポートする「出前教室」を受付中です。

## 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

### NEW リフレッシュヨガ

4月中旬(火) 19:00～  
対象：一般  
場所：柔剣道場



### 弓道

4月中旬(木・土) 19:00～  
対象：中学生～一般  
場所：弓道場



### 初級者テニス

4月中旬(木) 19:00～  
対象：一般  
場所：テニスコート



### 卓球

4月中旬(木) 19:00～  
対象：小学生～一般  
場所：アリーナ



### 初めてのスポンジテニス

4月中旬(金) 19:00～  
対象：一般  
場所：アリーナ



### フラダンス

4月下旬(金) 19:30～  
対象：小学生～一般  
場所：大会議室



### 合気道入門

4月中旬(金) 19:00～  
対象：高校～一般  
場所：柔剣道場



### バドミントン

4月中旬(金) 19:30～  
対象：小学生～一般  
場所：アリーナ



★夜間の活動のため、学生のみで参加する場合、送迎は確実にお願いします。

