

# 益田市民スポーツ・文化教室

参加者募集!

## ジュニア教室

★3月14日(月) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。

参加料 (10回分): 1,650円 体操: 2,300円(14回分)

### わくわくスポーツ

5月中旬(土) 9:00~  
対象: 年長~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月上旬(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

### ミニバスケットボール

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

### 中学生テニス(初級)

5月上旬(土) 13:00~  
対象: 中学生  
場所: テニスコート

### 中学生バレーボール(初級)

5月中旬(土) 18:00~  
対象: 中学生  
場所: アリーナ

NEW

### キッズサッカー

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

NEW

★新型コロナウイルスの影響で開催が難しくなった場合は、回数に応じて料金を返金いたします。  
※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。

## 文化教室

参加料 (10回分) 一般: 3,300円

### ペン画

4月中旬(火) 13:30~  
対象: 一般  
場所: 小会議室

### 切り絵

4月下旬(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

5月上旬(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) 13:30~  
対象: 一般  
場所: 大会議室

### 歌謡曲でフラダンス

4月中旬(木) 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

### やさしい筋トレ

4月中旬(木) 10:00~  
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

### リフレッシュヨガ

4月中旬(水) 19:00~  
対象: 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

### 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

### しゅいぶあっぷフラダンス

4月下旬(金) 19:30~  
対象: 一般  
場所: 大会議室

### 合気道入門

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

### ★スポーツ安全保険について

一般: 任意加入 高校生以下: 加入が必要  
※保険料は加入後の返金はいたしかねます。  
※教室終了後の自主練習は保険適用外になります。

### 【問い合わせ先】

益田市民体育館

☎ FAX 23-6283

✉ undou-k@iwami.or.jp