

令和4年度後期



益田市民スポーツ・文化教室

参加者募集中!

★市民体育館窓口で受付けています。



ジュニア教室

参加料(10回分)：1,650円 中学生バレーボール(5回分)：820円

キッズサッカー
10月上旬(出) 16:30~18:00
対象：年中~小学2年
場所：アリーナ他

小学生テニス
9月下旬(出) 10:30~12:00
対象：小学3年~6年
場所：テニスコート

中学生テニス(初級)
9月下旬(出) 13:00~15:00
対象：中学生
場所：テニスコート

中学生バレーボール(初級)
10月中旬(出) 18:00~20:00
対象：中学生(5回)
場所：アリーナ

ソフトテニス
9月下旬(出) 9:00~12:00
対象：小学1年~6年
場所：テニスコート

体操
通年で開催中 随時受付
対象：小学1年~中学生
場所：アリーナ

★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。

★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。
※前期教室で加入された方は必要ありません。



文化教室

参加料(10回分)：3,300円

楽しい切り絵
9月中旬(休) 10:00~12:00
対象：一般
場所：小会議室

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



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
10月上旬(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

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

ピラティス午後
9月中旬(火) 14:30~15:45
対象：一般
場所：柔剣道場

スポンジテニス
9月中旬(水) 9:30~11:30
対象：一般
場所：アリーナ

かんたん健康ヨガ(初級)
9月中旬(水) 13:30~14:45
対象：一般
場所：柔剣道場

かんたん健康ヨガ(中級)
9月中旬(水) 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) 14:30~15:45
対象：一般
場所：柔剣道場

健康体操
9月中旬(金) 10:00~11:30
対象：一般
場所：柔剣道場

楽しいフォークダンス
9月中旬(金) 13:30~15:00
対象：一般
場所：柔剣道場

リラックスヨガ(午前)
9月中旬(金) 10:30~11:45
対象：一般
場所：大会議室

リラックスヨガ(午後)
9月中旬(金) 13:30~14:45
対象：一般
場所：柔剣道場

シニアの歌謡曲でフラダンス
9月中旬(土) 15:00~16:15
対象：一般
場所：大会議室

フラダンス(入門編)
9月中旬(土) 10:30~11:45
対象：小学生~一般
場所：大会議室

グラウンドゴルフ
9月下旬(火) 9:30~11:30
対象：一般(5回)
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

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

やさしい筋力トレーニング
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
※ナイター初級者テニス(5回分)：1,650円

リフレッシュヨガ
9月中旬(水) 19:00~20:15
対象：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：小学生~一般
場所：アリーナ

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
9月中旬(土) 19:00~21:00
対象：小学生~一般
場所：アリーナ

初めてのスポンジテニス
9月中旬(金) 19:00~21:00
対象：一般
場所：アリーナ

しゅいぶあっぷフラダンス
9月下旬(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

★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。

【問い合わせ先】

益田市民体育館 ☎FAX 23-6283
✉ undou-k@iwami.or.jp

