令和5年度後期









参加者募集中!





参加料(10回分): 1,650円



キッズサッカー

10月中旬出 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

ソフトテニス 9月下旬出9:00~12:00

対象: 小学1年~6年

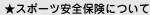
場所: テニスコート

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



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

★教室の開催が難しくなった場合は、回数に

※各地域でのスポーツ活動をサポートする

応じて料金を返金いたします。

「出前教室」も受付けています。

参加料(10回分):3,300円

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

楽しい切り絵

10月中旬以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







楽ちん体操

9月中旬以10:00~11:15

対象:一般

場所:大会議室

お昼のスポーツ教

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

かんたん健康ヨガ(初級)

9月中旬以13:30~14:45

対象:一般

対象:一般

場所:柔剣道場

場所:柔剣道場

ソフトエアロビクス

9月中旬火 10:00~11:15

かんたん健康ヨガ(中級)

9月中旬休 13:00~14:15

対象:一般

対象:一般

場所:柔剣道場

場所:大会議室

ピラティス午前

9月中旬火 10:00~11:15

ダイエットエアロビクス

9月中旬休14:30~15:45

対象:一般

対象:一般

場所:柔剣道場

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月中旬休9:30~11:30

対象:一般

場所:アリーナ



リラックスヨガ(午前)

9月下旬金 10:30~11:45

対象:一般

場所:大会議室

リラックスヨガ(午後)

9月下旬金13:30~14:45

対象:一般

場所:柔剣道場

楽しい初級フラダンス

9月中旬休 15:00~16:15

対象:一般

場所:大会議室

フラダンス(入門編)

9月中旬出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月下旬以9:30~11:30

対象:一般(5回)

場所:陸上競技場

経験者テニス

9月中旬以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月中旬休 10:00~11:15

ナイター初級者テニス

9月中旬休 19:00~21:00

対象:一般(5回)

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月中旬以19:00~20:15

対象:一般 場所:柔剣道場

初級者バドミントン

対象: 小学生~一般 場所:アリーナ

場所: テニスコート

9月中旬休 19:00~21:00

対象:一般

卓 球

9月中旬休 19:00~21:00

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。

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

【問い合わせ先】 益田市民体育館



しえいぷあっぷフラダンス

10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

NEW 弓 道

場所: 弓道場