



参加者募集中!

益田市民スポーツ・文化教室

★8月14日(月) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。



ジュニア教室

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



★教室の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

楽しいうれしい手芸
9月中旬(木) 10:00~12:00
対象: 一般
場所: 小会議室

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

実用書道
9月中旬(木) 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

ソフトエアロビクス
9月中旬(火) 10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

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

楽ちん体操
9月中旬(水) 10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

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(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
9月中旬(木) 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(木) 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(木) 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(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(木) 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(木) 19:00~21:00
対象: 一般(5回)
場所: テニスコート

卓球
9月中旬(木) 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

しえいぶあっぷフラダンス
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

弓道
9月中旬(木) 19:00~21:00
対象: 一般
場所: 弓道場

★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