令和6年度後期

益田市民スポーツ・文化教室

ジュニア教室

★8月12日(月・振) 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

参加者募集中！

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

小学生テニス
9月中旬(土) 10:30～12:00
対象：小学3年～6年
場所：テニスコート他

ソフトテニス
9月中旬(土) 9:00～12:00
対象：小学1年～6年
場所：テニスコート

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

★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
中学生以下：800 円　高校生以上 64 歳以下：1,850 円　65 歳以上：1,200 円
※前期教室で加入された方は必要ありません。
※文化教室参加の場合は 800 円です。
※一般は任意加入、高校生以下は加入が必要です。
※保険料は加入後の返金はいたしかねます。

文化教室

参加料(10回分) 一般3,300円、ベビーマッサージ(5回分)：1,650円

実用書道
9月中旬(木) 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(木) 10:00～12:00
対象：一般
場所：小会議室

ベビーマッサージ
9月中旬(水) 10:00～11:30
対象：一般
場所：柔道場
NEW

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
9月中旬(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

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

来てみんちゃいピラティス午前
9月中旬(火) 10:00～11:15
対象：一般
場所：柔剣道場

来てみんちゃいピラティス午後
9月中旬(水) 14:30～15:45
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) 14:30～15:40
対象：一般
場所：柔剣道場

健康体操
9月中旬(金) 10:00～11:15
対象：一般
場所：大会議室

楽しいフォークダンス
9月中旬(金) 13:30～14:45
対象：一般
場所：卓球室

リラックスストレッチヨガ午前
9月中旬(金) 10:30～11:45
対象：一般
場所：柔剣道場

リラックスストレッチヨガ午後
9月中旬(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) 13:30～14:45
対象：一般
場所：大会議室

グラウンドゴルフ
10月中旬(火) 9:30～11:30
対象：一般
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

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

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

一生動けるからだ作り
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

弓 道
9月中旬(木) 19:00～21:00
対象：一般
場所：弓道場

初級者テニス
9月中旬(木) 19:00～21:00
対象：一般
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

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

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

しぇいぷあっぷフラダンス
9月中旬(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

初級者バドミントン
9月中旬(金) 19:30～21:30
対象：小学年～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。

【問い合わせ先】
益田市民体育館
☎FAX 23-6283
✉ undou-k@iwami.or.jp