

令和7年度前期 益田市民スポーツ・文化教室



★ 3月10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、体操(14回分): 2,300 円

ミニバスケットボール

5月中旬(土)10:00~11:30
対象: 小学1年~中学生
場所: アリーナ



体操

5月中旬(土)14:00~16:00
対象: 小学1年~中学生
場所: アリーナ



小学生テニス

5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

5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

5月中旬(土)16:30~18:00
対象: 年中~小学2年
場所: アリーナ他



参加者募集中!

★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
※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

4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

4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

4月中旬(木)10:00~11:30
対象: 一般
場所: 柔道場



※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。

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



たのしいユニカール

4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

4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

4月中旬(火)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

来てみんちやいピラティス午前

4月中旬(火)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

来てみんちやいピラティス午後

4月中旬(水)15:00~16:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

健康ヨガ

4月中旬(水)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 柔剣道場

かんたんヨガ

4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

4月中旬(木)14:30~15:40
対象: 一般
場所: 柔剣道場

健康体操

4月中旬(金)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

楽しいシニアフォークダンス

4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

4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

4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

4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

5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

4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

4月中旬(木) 9:30~11:30
対象: 一般
場所: アリーナ

初級者テニス

4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

4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

弓道

4月中旬(木)19:00~21:00
対象: 一般
場所: 弓道場

ナイター初級者テニス

4月中旬(木)19:00~21:00
対象: 一般
場所: テニスコート

卓球・ラージボール卓球

4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

4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

4月下旬(金)19:30~20:45
対象: 一般
場所: 大会議室

合気道入門

4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

4月中旬(金)19:30~21:30
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