

令和2年度スポーツ教室

月 身障者スポーツ教室 (1)療育手帳保持者 (2)療育者を除く身体に障がいのある人 各13:30~15:00

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツを体験することを通して、日常的なスポーツ活動を推進し、心身の健康保持・増進を図ることを目的とする。

スケジュール
(1) 5/11・7/6・9/14・11/2
1/18・3/1 (4/27締切)
(2) 6/18・25
7/2・9・16 (6/4締切)

市内在住・通勤、
通学者
参加費
無料

木 はじめてピラティス(1)(2) 9:30~10:40

ピラティスの深い呼吸により脳や体を活性化させ、身体の中心から筋バランスを整え姿勢を改善します。初心者の方でも入りやすいやさしいピラティス。

スケジュール
(1) 6月18・25
7月2・9・16 (6/4締切)
(2) 10月15・22
11月5・12・19 (10/1締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
各回それぞれ
3,000円

木 鍼灸師が教える「ボールで整体 つぼ体操」(1)(2) ~血流UP!痛みコリ改善~ 13:30~14:40

第1回 腰・足(ひざ痛・坐骨神経痛など)改善つぼ体操
第2回 肩(コリ・五十肩・シビシ)改善つぼ体操
第3回 体幹内感を整えるつぼ体操(便秘・頭痛・冷え・不眠など)

スケジュール
(1) 5月21・28・6月4 (5/7締切)
(2) 9月17・24・10月1 (9/3締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
各回それぞれ
2,400円

金 アフタヌーンテニス教室 初級11:10~12:40 中級13:00~14:30

初級 簡単なダブルスのゲームが行える程度のテニスの初歩的な実技講習
中級 基本技術の向上とより実践的なゲーム展開を行う

スケジュール
6月5・12・19・26
7月3 (5/22締切)
(雨天時は順延)

市内在住・通勤、
通学者で15歳以上
のテニス経験者
(中学生を除く)
参加費
各クラス
7,000円

木 らくらく健康教室 (1期~6期)(1期あたり4回) 11:00~12:00

運動に慣れていない方でもできる、簡単に効果的なストレッチや筋力トレーニングを行い、『体力UP』『腰痛や腫痛等の予防・改善』を目指す。

スケジュール (開催人数に達し次第締切)
1 4月2・16・5月7・21
2 6月4・18・7月2・16
3 8月6・20・9月3・17
4 10月1・15・11月5・19
5 12月3・17・1月7・21
6 2月4・18・3月4・18

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
各期それぞれ
2,000円

金 パワーヨガ入門教室 13:15~14:15

世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素をとり入れた「パワーヨガ」。ゆったりとした音楽をバックに、身体のバランスを整えるエクササイズ。

スケジュール
8月7・21・28
9月4・11・18・25
10月2 (7/22締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
4,000円

月 からだリメイクレッスン (前期・後期) 10:00~11:30

ヨガの動きを取り入れながら、下半身のシェイプアップと体幹の強化を目指すプログラム。

スケジュール
(前期) 5月25
6月1・8・15 (5/11締切)
(後期) 10月12・19・26
11月9 (9/28締切)

市内在住・通勤する
20歳以上の
女性
参加費
各期それぞれ
2,000円

月 はじめてのナイターテニス教室 19:20~20:50

テニス初心者向けの講習を少人数で開催し丁寧な指導の下、基本的な技術習得と、簡単なゲームが行える基本的な技術を指導する。

スケジュール
5月18・25
6月1・8・15 (5/7締切)
(雨天時は順延)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
7,000円

木 らくらく健康教室ステップアップ 10:30~12:00

『長時間歩いても疲れにくい』『一日中、良い姿勢を維持できる』体力のある体作りを目指して、少し強度の高いトレーニングを行う。

スケジュール (開催人数に達し次第締切)
4/30・5/28・6/25
7/23・8/27・9/24
10/22・11/26・12/24
1/28・2/25・3/25

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
全12回
1回 750円

月 ナイトヨガ教室(1)(2)(3) 19:30~20:30

日頃の疲れを取り除く心地よい基本のヨガポーズと、頭をリラックスさせてくれるヨガの呼吸法を学ぶ。リラックスした状態で睡眠導入効果が得られ、ストレス解消と身体のバランスを整えるエクササイズ。

スケジュール
(1) 5月25 (6/8 国外予定)
6月1・8・15・22 (5/11締切)
(2) 11月23(祝)・30
12月7・14・21 (11/9締切)
(3) 2月8・15・22
3月1・8 (1/25締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
各回それぞれ
3,000円

火 簡単リフレッシュ体操教室 14:40~15:40

第1回 骨盤を引き締め代謝を促進
第2回 血液の流れを良好にする
第3回 冷え予防
第4回 膝・股関節痛の予防と緩和
第5回 アレルギーに負けない身体づくり

スケジュール
10月20・27
11月10・17・24 (10/6締切)

市内在住の
中高年の人
参加費
3,000円

金 ナイターテニス教室 (1)(2)(3)(4)(5) 19:20~20:50

初歩的な技術の習得と基本技術の向上を図る。簡単なダブルスのゲームが行える程度の技術講習。

スケジュール
(1) 4月3・10・17・24・5月1 (先着)
(2) 6月5・12・19・26・7月3 (5/22締切)
(3) 9月4・11・18・25・10月2 (8/21締切)
(4) 11月6・13・20・27・12月4 (10/23締切)
(5) 2月5・12・19・26・3月5 (1/22締切)

市内在住・通勤、
通学者で15歳以上
のテニス経験者
(中学生を除く)
参加費
各回それぞれ
7,000円

申込方法

往復はがき: 往復はがきの往信用に、受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記入のうえ田辺中央体育館に郵送してください。

Eメールの場合: タイトルに「〇〇教室希望」、本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を書いて送信してください。

※メールでお申し込みの方は、申込後7日以内にメールで受け付けの連絡をします。連絡のない場合はお手数ですが電話にてお問い合わせください。

来館の場合: 郵便番号・住所・氏名を書いたはがきを持参し、申し込んでください。

※各教室申込期間内の受け付けとなっております。定員を超えた場合は抽選により受講者を決定します。詳しくは田辺中央体育館までお問い合わせください。

金 月 ムーンパワーヨガ 夜桜ヨガ 19:30~20:30

月の光、風の音とともにヨガ本来の精神と心の安定を図り、冷えやむくみを解消します。また、ホルモンバランスや自律神経を整えるエクササイズ。

スケジュール
ムーンパワーヨガ 10月2 (9/18締切)
夜桜ヨガ 3月29 (3/15締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
各600円

月 個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」 19:30~21:30

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。ソフトバレーを通してコミュニケーションを図り、いつもと違うメンバーでプレーすることで、応用力と技術力の向上を目指す。

スケジュール (開催人数に達し次第締切)
4/20・5/25・6/22・7/27
8/24・9/28・10/26・11/30
12/21

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
全9回
1回 500円

水 個人参加フットサル「個サル」 19:45~21:45

男女問わず、フットサル初心者~上級者まで当日集まったメンバーを均等に分けてチーム編成し、試合を行う。レベルなどを気にせず誰でも参加できる気軽さが魅力。

スケジュール (開催人数に達し次第締切)
4/8・5/13・6/10・7/8・8/12
9/9・10/14・11/11・12/9

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く
参加費
全9回
1回 1,000円

