

令和6年度スポーツ教室 2

※ 年間を通して複数回開催する教室については、その都度のお申し込みとなります。

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00～15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無 料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17日

19:30～21:30 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行う。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26日

19:30～21:30 (水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

集まったメンバーでペアを作り試合を行う。

個人参加フットサル 「個サル」

4月10日・5月8日・6月12日
7月3日・8月14日・9月11日
10月9日・11月13日・12月11日
1月8日・2月12日・3月12日

19:45～21:45 (水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 1,000円

簡単な練習後、チームを作り試合を行う。

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13日

11:00～12:00 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に付ける。

らくらく健康教室 ステップアップ

4月25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27日

10:30～12:00 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各日1回 750円

体力のある体づくりを目指して少し強度の高いトレーニング。

ナイターテニス教室

(初級クラス・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
- (2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
- (3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
- (4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
- (5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

19:20～20:50 (金曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 7,500円

初級クラス:テニス経験が少しある方。
中級クラス:並行陣でゲームが出来る方。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

ベリーダンスのワークショップ

8月7日・9月4日・10月2日・11月6日
12月4日・1月29日・2月5日・3月5日

13:15～14:45(水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性の方

受講料 各日1回 750円

初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスを気軽に服装で楽しんでいただけます。

「ピックルボール」の ワークショップ

5月17日・6月14日・7月12日

9:30～11:30 (金曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各日1回 500円

バドミントンコートの広さでする、簡単なテニスのようなスポーツです。板状のパドル(ラケット)と穴あきのボールで初心者でも楽しくゲームが行えます。

からだリメイクレッスン (1)(2)(3)(4)

- (1) 4月1日・8日・15日・22日
- (2) 6月10日・17日・24日・7月1日
- (3) 8月19日・26日・9月2日・9日
- (4) 1月20日・27日・2月3日・10日

10:00～11:30 (月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。

自律神経を整えて 今日から安眠！健康生活

9月7日・11月11日・1月18日

9月と1月 10:00～11:30(土曜日)
11月 13:30～15:00(月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 各日1回750円

自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

理学療法士が教える 「ぶらぶら体操教室」

8月7日・9月4日・10月2日・11月6日・
12月4日・1月29日・2月5日・3月5日

9:45～11:15 (水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各日1回 750円

手足・体幹を脱力し無理なく動かす体操を行います。普段使えてない筋肉を刺激し、より良い日常生活の向上を目指します。

※ 各教室申込期間等、詳しくは
田辺中央体育館まで
お問い合わせください。



- ## 申込方法
1. ホームページの申し込みフォームから申し込み。
(<https://kyotanabe-gym.jp>)
 2. 直接来館し申し込み。
(はがき持参)

