

# 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。

## 身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00~15:00 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で身体に障がいのある人(療育者を除く)

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

## 個人参加ピククルボール 「個ピククル」

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

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

初心者は職員講師が指導します。初級者は集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。

## 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。

## 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「タオルのみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

## 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な服装で楽しんでいただけます。

## 「ピククルボール」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みで出来る、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。

## 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。普段使っていない筋肉を刺激し、より良い日常生活の向上を目指します。

## 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. 直接来館申し込み。  
(はがき持参)

※ 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。

