

令和7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12日・7月7日・9月1日
11月10日・1月19日・3月2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

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月3日・17日・5月8日・22日
(2期) 6月5日・19日・7月10日・17日
(3期) 8月7日・21日・9月4日・18日
(4期) 10月2日・16日・11月6日・20日
(5期) 12月4日・18日・1月15日・22日
(6期) 2月5日・19日・3月5日・19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 2,400円

健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に付ける。

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4日・11日・18日・25日・5月9日
(予備日:5/16・23・30)
- (2) 6月6日・13日・20日・27日・7月4日
(予備日:7/11・18・25)
- (3) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日
(予備日:10/10・17・24)
- (4) 11月7日・14日・21日・28日・12月5日
(予備日:12/12・19・26)
- (5) 1月30日・2月6日・13日・20日・27日
(予備日:3/6・13・27)

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 ~中高年のためのゆったりゆったり体操~

3月2日・9日・16日・23日

13:30~15:00 (月曜日)

市内在住の中高年の女性

受講料 2,400円

からだが硬くても、初めての方でも大丈夫。ゆったり緩めて、ゆったりレッスンで美しい姿勢に導きます。簡単でスキマ時間にできる健康法。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月21日・5月19日・6月16日
7月14日・8月18日・9月22日
10月20日・11月17日・12月22日
1月19日・2月16日・3月16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。

らくらく健康教室 ステップアップ

4月24日・5月29日・6月26日
7月24日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月29日・2月26日・3月26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。

はじめてのピククルボール

4月18日・5月16日・6月20日・7月4日
8月22日・9月19日・10月17日・11月21日
12月19日・1月23日・2月20日・3月27日

13:30~15:30 (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

初心者を対象にレクチャーを行い、ピククルボールを体験します。

個人参加バドミントン 「個バド」

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

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5日・12日・19日・26日・7月3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

からだリメイクレッスン (1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月7日・14日・21日・28日
- (2) 6月9日・16日・23日・30日
- (3) 9月1日・8日・22日・29日
- (4) 12月1日・8日・15日・22日
- (5) 1月26日・2月2日・9日・16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 2,400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。

理学療法士が教える 「ぶらぶら体操教室」

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

個人参加フットサル 「個サル」

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

個人参加ピククルボール 「個ピククル」

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

自律神経を整えて 今日から安眠！健康生活

4月26日

10:00~11:30 (土曜日)

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 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。

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。

