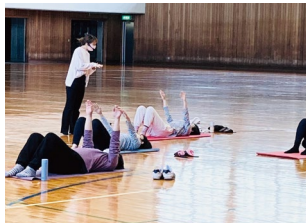




いつでも気軽に参加! 大人向け教室 スポーツ教室 (令和5年 12月・令和6年 1月・2月・3月) 参加者募集中!!

ピラティス

肩甲骨、背骨、骨盤を正しい位置に置き、筋肉を動かすエクササイズです。繰り返し取り組むことで、正しい筋肉の使い方を体に記憶させ、体の歪みやクセを直し、体の不調や体の悩みの根本的な解消を目指します。



会場 市民体育館
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 生田 景子

日時 12/7、14、21、1/11、18、25、
2/1、8、15、22、29、3/7、14、21
曜 日 10:00~11:00
持ち物 室内シューズ、ヨガマット、
水分補給するもの

ヨガ

ゆったりと呼吸をし、のびのびと体を動かしていきます。ヨガのポーズを通じて、心と体を快適な状態へと導いていきましょう。



会場 市民体育館
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 生田 景子

日時 12/7、14、21、1/11、18、25、
2/1、8、15、22、29、3/7、14、21
曜 日 11:15~12:15
持ち物 室内シューズ、ヨガマット、
水分補給するもの

ZUMBA® (市民体育館)

ZUMBA(ズンバ)とは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスプログラムです。ステップや難しい動きや型にこだわることなく自分なりに楽しんで体を動かして、心も体もスッキリするエクササイズです。



会場 市民体育館
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 金坂 明子

日時 12/6、13、20、1/17、31、
2/14、21、28、3/6、13
曜 日 14:00~14:45
持ち物 室内シューズ
水分補給するもの

NEW ピラティス ボクササイズ

ボールピラティスの動きを組み合わせる事で効率よく体幹を鍛え、ボクササイズの動きで楽しく脂肪を燃焼します。



会場 市民体育館
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 渡邊 恵美

日時 12/6、13、20、1/17、31、
2/14、21、28、3/6、13
曜 日 15:00~15:45
持ち物 ヨガマット、
水分補給するもの

Let's enjoy! ヒップホップ(初級)

ヒップホップダンスやストリートダンスを中心に、女性は「美しくしなやかに」、男性は「力強く」踊るコツを教えてください。おちゃめ面白いリッキー先生のレッスンはダンス初心者でも笑顔になること間違いなし!一緒に楽しく踊って汗を流しましょう。



会場 住吉体育館
対象 高校生~一般
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 リッキー

日時 12/4、11、18、25、1/15、22、29
2/5、19、26、3/4、11、18、25
曜 日 19:00~20:00
持ち物 室内シューズ
水分補給するもの

ZUMBA® (淀江体育館)

ZUMBA(ズンバ)とは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスプログラムです。ステップや難しい動きや型にこだわることなく自分なりに楽しんで体を動かして、心も体もスッキリするエクササイズです。



会場 淀江体育館
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 15名
講師 金坂 明子

日時 12/6、13、20、1/17、31、
2/14、21、28、3/6、13
曜 日 19:00~19:45
持ち物 室内シューズ
水分補給するもの

※当日教室開始15分前から受付致します。定員に達しましたら受付を終了します。 ※参加状況についてはお電話で問い合わせ可能です。

●各教室の内容や日程、空き状況等の詳細は各施設へお問合せください。ホームページ「米子市体育施設」やInstagram「どらドラパーク米子市民体育館」でもご案内しています。
●新型コロナウイルスの影響や天候により開催を見送る場合がございます。

■米子市民体育館 ☎0859-33-2861 ■淀江体育館 ☎0859-56-3221 ■住吉体育館 ☎0859-29-8380

スポーツ教室 (令和5年12月・令和6年1月・2月・3月) 参加者募集中!!

月謝制
子ども向け教室

ジュニアコーディネーショントレーニング

「運動神経が良い」とは、自分自身の身体を思った通りに動かせるコーディネーション能力が優れているということです。遊びを取り入れた楽しいトレーニングで、お子様の秘めた身体能力を引き出し、様々な分野のスポーツへと通じるコーディネーション能力を高めていきましょう。



会場 住吉体育館

対象 小1～小6

月謝 月4回:3,200円

(兄弟参加の場合2人目以降2,000円)

月3回:2,400円

(兄弟参加の場合2人目以降1,500円)

定員 15名

講師 三島 拓朗

日時 12/4、11、18、25、1/15、22、29

2/5、19、26、3/4、11、18、25

曜 日 16:30～17:30

持ち物 室内シューズ、水分補給するもの



月謝制
子ども向け教室

Let's enjoy! キッズヒップホップ

おちゃめで面白いリッキー先生がヒップホップダンスや元気なダンスを楽しく教えてくれます。初めてのお子様でも自然と笑顔になれるレッスンです。人前で踊ることによって表現力や自信が身に付き、お子様の成長へと繋がっていきます。



会場 住吉体育館

対象 年少～中学生

月謝 月4回:3,200円

(兄弟参加の場合2人目以降2,000円)

月3回:2,400円

(兄弟参加の場合2人目以降1,500円)

定員 20名

講師 リッキー

日時 12/4、11、18、25、1/15、22、29

2/5、19、26、3/4、11、18、25

曜 日 17:45～18:45

持ち物 室内シューズ、水分補給するもの



【リッキー先生】 リッキーダンスカンパニー主宰。山陰にダンスを根付かせた第一人者。2001年におこなわれた「LAダンス選手権日本大会」にて優勝。他多数の成績を残す。現在はダンス講師の傍ら、ダンスイベントプロデュースにも携わり、山陰のダンス界を牽引する存在となっている。

※毎月20日から次月の申込受付を開始します。参加する月の教室初日までに住吉体育館窓口にてお申込み、お支払いをお願い致します。

(※月途中の参加でも月謝金額は変わりません)

受付時間は営業日9:00～21:30です。教室実施日を除く休館日はお申込みできませんので営業日又は教室実施日の開催時間にお申し込みください。

※定員に達しましたら募集を締め切ります。 ※電話での受付はおこなっておりませんが、空き状況のお問い合わせは電話でも結構です。

※申込書の必要事項を記入できる場合は、代理申し込みも可能です。

予約制
大人向け教室

フォームローラーで誰でも簡単! ベーシックピラティス

フォームローラー(ストレッチボール)の上に乗る、座る、立つなどのエクササイズを通して体に負担がかからない理想の体を作ります。人としての動き「歩行」を安定させる教室です。姿勢を良くしたい方、歩行を安定させたい方はもちろん、骨盤矯正に興味のある方や産後、子育て中のママにもオススメです!



会場 淀江体育館(第2金曜)

講師 千代延 純平

市民体育館(第4金曜)

日時 12/8、1/12、2/9、3/8(第2金曜)

対象 18歳以上

1/26、3/22(第4金曜)

参加料 1回 900円

10:30～11:30

定員 10名

持ち物 水分補給できるもの

※教室終了後の30分後から、それぞれの施設ごとに次回の予約を受け付けます。参加希望の施設窓口又はお電話で予約申込みをしてください。

※淀江体育館 12/8の予約受付は、11/10 12:00～開始

※市民体育館 1/26の予約受付は、11/24 12:00～開始

※定員に達しましたら募集を締め切ります。空きがあれば当日でも参加可能です。

参加無料 健康教室

施設スタッフによる参加無料の健康教室です。軽い体操やストレッチなど、誰でも気軽に参加できる内容です。

会場 市民体育館

対象 18歳以上 **定員** 15名

日時 14:00～14:30(第2、3曜)

持ち物 室内シューズ、水分補給するもの

参加無料 ザ・サーキット

音楽に合わせて楽しく有酸素運動と自重トレーニングを行います。脂肪燃焼・筋力アップすることができます。

会場 市民体育館

対象 18歳以上 **定員** 10名

日時 10:00～10:30(第3曜)

持ち物 室内シューズ、水分補給するもの

※当日教室開始15分前から受付致します。定員に達しましたら受付を終了します。

※参加状況についてはお電話で問い合わせ可能です。

※施設の予約状況により開催中止となる場合がございます。

ラウンドフィットネス サポート教室 スタッフがサポートします!

第2、3火曜日(ラウンドフィットネス利用可能日に限る) 10:30～11:00はスタッフが常駐しております。初めてご利用の方や不安な方、スタッフの指導を受けたい方はこの時間のご利用をお勧め致します。(指導料無料、ラウンドフィットネス利用料300円または回数券1枚が必要です。)

1回	お得な回数券(11枚綴り)
300円	3,000円



ラウンド
フィットネス
とは?

ステップボード上でのステップ運動と10段階の負荷調節が可能な油圧式マシンを使用した筋力トレーニングを30秒毎に交互に行う簡単サーキットトレーニングです。1回のトレーニング時間の目安は30分程度です。市民体育館会議室に設置しており、1回300円でご利用いただけます。予約不要ですが、ご利用いただける日時が施設予約状況によって変わりますので、ご利用の際はホームページ、もしくはお電話にて利用可能日のご確認をお願い致します。



ご利用可能日時は
コチラから!

●各教室の内容や日程、空き状況等の詳細は各施設へお問合せください。ホームページ「米子市体育施設」やインスタグラム「どらドラパーク米子市民体育館」でもご案内しています。
●新型コロナウイルスの影響や天候により開催を見送る場合がございます。

■米子市民体育館 ☎0859-33-2861

■淀江体育館 ☎0859-56-3221

■住吉体育館 ☎0859-29-8380