



スポーツ教室 参加者募集中!!

(令和6年 12月・令和7年 1月・2月・3月)

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 12/2、9、16、23・1/6、20、27

2/3、10、17・3/3、10、17、24

①曜日 16:30～17:30

持ち物 室内シューズ、水分補給するもの



※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。

大人向け教室無料体験会開催!!



東山体育館・淀江体育館で開催される、大人向け教室の
第1回目の教室をなんと、無料で体験していただけます!

運動教室に参加してみたいけど自分に合っているか不安な方、
教室の雰囲気を知りたい方などぜひこの機会にご参加ください!

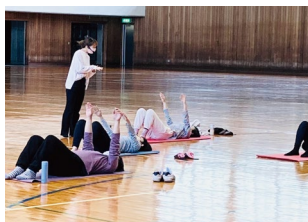
※各教室の無料体験会の日程は裏面をご確認ください。

※今年度既にご参加いただいた方も無料でご参加できます。



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 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 生田 景子 **持ち物** 室内シューズ、ヨガマット
 1/8、15、22、29
 2/5、12、19、26
 3/5、12、19、26
 ④曜日 10:00~11:00
 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 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 生田 景子 **持ち物** 室内シューズ、ヨガマット
 1/8、15、22、29
 2/5、12、19、26
 3/5、12、19、26
 ④曜日 11:15~12:15
 水分補給するもの

ZUMBA® (東山体育館)

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 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 金坂 明子 **持ち物** 室内シューズ
 1/8、15、22、29
 2/5、12、19、26
 3/5、12、19、26
 ④曜日 14:00~14:45
 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 **日時** 12/4(無料)、11、18、25
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 15名
講師 金坂 明子 **持ち物** 室内シューズ
 1/8、15、22、29
 2/5、12、19、26
 3/5、12、19、26
 ④曜日 19:00~19:45
 水分補給するもの

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 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 20名
講師 渡邊 恵美 **持ち物** ヨガマット、
 1/8、15、22、29
 2/5、12、19、26
 3/5、12、19、26
 ④曜日 15:00~15:45
 水分補給するもの

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荷が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おススメです!



会場 淀江体育館 **日時** 12/13(無料)、27
対象 18歳以上
参加料 900円(1回)
定員 10名
講師 千代延 純平 **持ち物** 水分補給するもの
 1/10、24・2/14、28
 3/14、28
 第2・4 ④曜日
 10:30~11:30

※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」でもご案内しています。
 ●施設の予約状況や天候により開催を見送る場合がございます。

■東山体育館 ☎0859-35-9960 ■淀江体育館 ☎0859-56-3221 ■住吉体育館 ☎0859-29-8380