# Top!c News トピックニュース

米子市体育施設 季刊情報誌

Vol.09
2023.11

発行：米子スポーツマネジメント共同事業体


米子市民体育館（どらドラパーク米子）
〒683-0031 鳥取県米子市東山町106-4
TEL.0859-33-2861
https://www.yonago-sportsfacilities.com/


## 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、体の歪みやクセを正し、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せて、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れます。おちゃめで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せて、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