

令和4年度

島根県立体育館

前期

スポーツ教室



参加者募集!

受付
開始

3/12(土)

※参加対象で受付時間が異なりますのでご注意ください。

一般対象教室
受付

9時～

ジュニア対象教室
受付

13時～

定員になり次第、締め切ります

開設期間

令和4年4月上旬～令和4年9月下旬

申込方法

所定の申込書に必要事項を記入して、
参加料と一緒にご持参ください。

(電話等による申込はできません。)

※申込書の受付は、1人1枚ずつとさせていただきます。
ただし、ご家族様の場合はその限りではありません。



複数の教室をお申込みの場合は、2つ目の
教室から参加料が2割引きとなります。

(トランポリン【親子】教室、体操競技クラブは除く)



ラケット等の用具の貸出し(無料)や教室の
体験(有料)もできます!

開催教室 裏面をご覧ください。

主催/公益財団法人島根県体育協会

主管/島根県立体育館

指導者/県立体育館職員・県立体育館委嘱講師

教室についての詳細は、下記までお問い合わせください。

島根県立体育館

TEL.0855-23-1201

〒697-0024 島根県浜田市黒川町3735

開館時間/9:00～21:00

休館日/毎週月曜日(祝日等の休日の場合は翌平日)

島根県立体育館

検索

もしくは、お電話を!

■前期スポーツ教室一覧

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容
ジュニア	キッズ広場	幼児年中(H29.4月～H30.3月生まれ)	火	15:30～16:30	20	2,500円	アリーナでトランポリンや跳び箱など、様々な運動や遊びを通して敏捷性やバランス能力を養います。
	体操競技クラブ	小学1～6年	火・水	16:45～18:45	概ね30	4,000円	体操競技の選手育成コースです。(週2回課程) ※新規入会希望者は、実技認定の合格者となります。
	キッズ体操	幼児年長(H28.4月～H29.3月生まれ)	水	15:30～16:30	20	2,500円	体操器具やトランポリンを使用し、全てのスポーツに共通する体のバランスやコントロール能力を養います。
	ジュニアスポーツ	小学1～3年	木	16:00～17:00	30	2,500円	ジュニア期に必要なトレーニングを、多種多様な遊びやスポーツを通して培い、楽しく運動能力を高めます。
	体操	小学1～6年	木	17:00～18:30	45	2,500円	マット・跳び箱・鉄棒を主体として、全てのスポーツに通ずるボディバランス、コントロール能力、柔軟性や瞬発力を養います。
	ジュニア卓球	小学2～6年	木	17:00～18:30	30	2,500円	基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。
	キッズスポーツ	幼児年長(H28.4月～H29.3月生まれ)	金	15:30～16:30	20	2,500円	遊びを通してさまざまなスポーツに触れることで多様な動きを体験し、運動の基礎動作の習得を図ります。
	ジュニアテニス	小学2～中学3年	金	17:00～18:30	20	2,500円	基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容
一般	のびやか3B体操	一般	火	10:00～11:30	30	5,200円	3つの手具、ボール・ベル・バルターを使い、レクリエーション的要素を取り入れ、楽しみながら身体を整え参加者同士の親睦を深めます。
	だれでもソフトテニス	一般	火	10:00～12:00	30	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	卓球・ラージボール卓球(火)	一般	火	13:30～15:30	60	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	軽スポーツクラブ	50歳以上	火	14:00～15:30	30	5,200円	ストレッチで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。
	ソフトテニス(夜)	中学生以上	火	19:00～21:00	50	中高一 2,500円 高学 4,200円 一般 5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	フォークダンス(昼)	一般	水	13:30～15:00	20	5,200円	音楽に合わせて楽しく、軽快に踊るとともに参加者同士の親睦を深めます。
	フォークダンス(夜)	一般	水	19:00～20:30	20	5,200円	
	テニス(水)	中学生以上	水	19:00～21:00	40	中高一 2,500円 高学 4,200円 一般 5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ソフトテニスクラブ	一般	木	10:00～12:00	20	5,200円	中・上級者を対象に、ゲームを中心に楽しみます。
	健康フィットネス	一般	木	10:00～11:30	25	5,200円	歩く、ゆっくり筋トレなどで足腰を強くします。また、ボールを使ったストレッチやヨガの動きを取り入れて身体をほぐします。
	女性軽スポーツクラブ	一般女性	木	13:30～15:00	30	5,200円	ストレッチやレクリエーションスポーツなどで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。
	トランポリン	小学生以上	木	19:00～21:00	30	小中高 2,500円 一般 5,200円 親子 6,200円	年齢性別を問わず、レベルに合わせて段階練習を行いながら、トランポリンの楽しさを求めます。※小学生のみでの参加には保護者の付き添いが必要です。
	バドミントン	中学生以上	木	19:00～21:00	40	中高一 2,500円 高学 4,200円 一般 5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	テニス(金)	一般	金	10:00～12:00	20	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ヨガ(朝)	一般	金	10:00～11:30	25	5,200円	深い呼吸をとりながら筋膜リリースをし、心地よく体を伸ばし、体幹を意識してポーズをとります。リラクゼーション感を感じながら自分自身と向き合いリフレッシュします。
	卓球・ラージボール卓球(金)	中学生以上	金	19:00～21:00	45	中高一 2,500円 高学 4,200円 一般 5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ヨガ(夜)	一般	金	19:00～20:30	25	5,200円	多くの病気を引き起こす原因となるストレスからの影響を弱め、身体の内部からの免疫力、治癒力を高めるヨーガセラピーを行います。
	レクリエーションバレーボールクラブ	一般	金	19:00～21:00	20	5,200円	体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。初心者の方でも気軽に参加できます。
ソフトバレーボールクラブ	一般	金	19:00～21:00	20	5,200円	体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。初心者の方でも気軽に参加できます。	
NEW ピラティス	一般	土	19:00～20:30	25	5,200円	呼吸やインナーマッスルを意識し、カラダのバランス能力を高めます。初心者の方でも安心して参加できます。	

参加にあたっての注意事項

- スポーツ安全保険の加入(幼・小・中800円、高校・大学・64歳まで1,850円、65歳以上1,200円)が必要です。
- 実施回数は原則として18回(週2回過程は36回)です。ただし、回数が確保できない場合があります。
- 受付後の教室変更はできません。また、教室開始後の参加料の返金もできません。
- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申込みください。
- 参加者の少ない教室は中止する場合があります。
- お子様を連れての教室参加はご遠慮ください。
- 教室中の写真を当館ホームページ等へ掲載する場合があります。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を遵守してください。また、その影響により中止・実施日等が変更にある場合があります。