

# 令和8年度 島根県立体育館 前期スポーツ教室要項

1. 目的 体力づくり、各種スポーツの普及振興に努める。
2. 主催 公益財団法人島根県スポーツ協会
3. 主管 島根県立体育館
4. 指導者 県立体育館職員・県立体育館委嘱講師
5. 開設期間 **令和8年4月7日(火)～令和8年10月9日(金)**
6. 受付
  - ①抽選申込期間：**2月25日(水)～3月8日(日) 12時00分**
  - ②抽選結果発表：**3月10日(火) 9時30分**
  - ③参加申込手続期間：**3月10日(火) 9時30分～3月22日(日)**
7. 参加料 下表の参加料欄をご覧ください。  
※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割引となります。ただし、トランポリン(親子)は除きます。
8. 保険料 スポーツ安全保険に加入が必要です。(幼・小・中学生 800円、高校・大学・64歳まで **2,000円**、65歳以上 1,200円)
9. 申込先 島根県立体育館
10. 申込方法
  - (1) 上記「6.受付」の「①抽選申込期間」内に当館にて申し込み手続きを行ってください。
  - (2) 定員を超える参加希望者がいた教室は抽選を行い、上記日程②のとおり抽選結果を館内に掲示及び当館ホームページに掲載します。
  - (3) 定員を超えなかった教室については、希望者全員参加可能の旨を同様に掲示及び掲載します。
  - (4) 抽選にて参加可能となった方(抽選の当選者及び抽選を行わず全員参加可能となった教室の希望者)は、上記「③参加申込手続期間」内に当館事務室受付にて「スポーツ教室参加申込書」を提出してください。
  - (5) 「①抽選申込期間」に申し込みをされなかった方は、抽選後定員に満たなかった場合のみ申し込みが可能(**3月10日 9時30分以降**、先着順)です。

**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。**

**抽選にて参加可能となった方で、「③参加申込手続期間」に手続きを行わなかった場合、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。**

※健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申込みください。
11. 備考
  - (1) 実施回数は原則として18回(週2回課程は36回)です。ただし、回数が確保できない場合があります。
  - (2) ラケット等用具の貸し出しを行っております。
  - (3) 受付後の教室変更はできません。
  - (4) 教室開始後、参加料の返金はできません。
  - (5) 参加者の少ない教室等は中止する場合があります。
  - (6) お子様を連れての教室参加はご遠慮ください。
  - (7) 教室中の写真を当館ホームページ等に掲載する場合があります。
  - (8) 天候や講師の都合等により、中止、実施日等が変更となる場合があります。
12. 体験 定員に達していない教室は、開催期間中いつでも体験をすることができます。(1教室1回の体験)  
ただし、体験には施設使用料をいただきます。(一般 **170円**・大学生 **120円**・幼、小、中、高 **50円**) 見学は無料です。
13. 問合せ先 島根県立体育館 TEL (0855) 23-1201 9:00～21:00 (月曜日休館※祝日の場合は翌平日)

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容	開講日
シ ユ ニ ア	キッズ広場	幼児年中 (R3.4月～R4.3月生まれ)	火	15:30～ 16:30	20	3,000円	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。	4月7日
	体操競技クラブ	小学1～6年	火・水	16:45～ 18:45	概ね 30	6,000円	体操競技の選手育成コースです。(週2回課程) <b>※新規入会希望者は、実技認定の合格者となります。</b>	4月7日
	キッズ体操	幼児年長 (R2.4月～R3.3月生まれ)	水	15:30～ 16:30	20	3,000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。	4月8日
	ジュニアスポーツ	小学1～3年	木	16:00～ 17:00	30	3,000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。	4月9日
	体操	小学1～6年	木	17:00～ 18:30	45	3,000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ーバランス、コントロール能力、柔軟性や瞬発力を養います。	4月9日
	ジュニア卓球	小学2～6年	木	17:00～ 18:30	30	3,000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。	4月9日
	キッズスポーツ	幼児年長 (R2.4月～R3.3月生まれ)	金	15:30～ 16:30	20	3,000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。	4月10日
ジュニアテニス	小学2～6年	金	17:00～ 18:30	25	3,000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。	4月10日	

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容	開講日
一 般	のびやか3B体操	一般	火	10:00~ 11:30	30	6,000円	3つの手具、ボール・ベル・ベルターを使い、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。	4月7日
	だれでもソフトテニス	一般	火	10:00~ 12:00	30	6,000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。	4月7日
	卓球・ラージボール卓球(火)	一般	火	13:30~ 15:30	60	6,000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。	4月7日
	ソフトバレーボール クラブ(火)	50歳以上	火	14:00~ 15:30	30	6,000円	ストレッチで身体をほぐし、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。	4月7日
	ソフトテニス(夜)	中学生以上	火	19:00~ 21:00	50	中高 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000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。	4月7日
	フォークダンス	一般	水	13:30~ 15:00	20	6,000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。	4月8日
	テニス(水)	中学生以上	水	19:00~ 21:00	35	中高 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000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。	4月8日
	ヨガ(夜・水)	一般	水	19:00~ 20:30	30	6,000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。	4月8日
	ソフトテニスクラブ	一般	木	10:00~ 12:00	20	6,000円	中・上級者を対象に、ゲームを中心に楽しみます。	4月9日
	健康フィットネス	一般	木	10:00~ 11:30	25	6,000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。	4月9日
	女性軽スポーツクラブ	一般女性	木	13:30~ 15:00	30	6,000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。	4月9日
	トランポリン	小学生以上	木	19:00~ 21:00	30	小中高 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000円 親子 7,000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。	4月9日
	バドミントン	中学生以上	木	19:00~ 21:00	40	中高 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000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。	4月9日
	テニス(金)	一般	金	10:00~ 12:00	20	6,000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。	4月10日
	ヨガ(朝)	一般	金	10:30~ 12:00	30	6,000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。リラックス感を味わいながら自分自身と向き合いリフレッシュします。	4月10日
	卓球・ラージボール卓球(金)	中学生以上	金	19:00~ 21:00	45	中高 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000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。	4月10日
	ヨガ(夜・金)	一般	金	19:00~ 20:30	30	6,000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。	4月10日
	レクリエーション バレーボールクラブ	高校生以上	金	19:00~ 21:00	20	高校 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000円	体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。ブランクのある方でも気軽に参加できます。	4月10日
	ソフトバレーボール クラブ(金)	高校生以上	金	19:00~ 21:00	20	高校 3,000円 大学 5,000円 一般 6,000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。	4月10日
	ピラティス	一般	土	19:00~ 20:30	30	6,000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。	4月11日