

前期

令和  
8年度

島根県立体育館

参加者  
募集!

# スポーツ教室

教室申込は抽選で行います!参加を希望される方は、まず①の「抽選申込期間」の間に体育館事務室までお越しください。ご不明な点があれば、お気軽にお問い合わせください!

開設  
期間

令和8年4月7日(火)～令和8年9月30日(水)

受付

①抽選申込期間:2月25日(水)～3月8日(日) 12:00まで

②抽選結果発表:3月10日(火) 9:30

③参加申込手続期間:3月10日(火) 9:30～3月22日(日)

## 申込方法

- ①上記「①抽選申込期間」内に当館にて申し込み手続きをしてください。
- ②定員を超える参加希望者がいた場合は抽選を行い、抽選結果を上記②の日程に発表します。
- ③抽選にて参加可能となった方は、上記「③参加申込手続期間」内に当館受付に申込書と参加料及び保険料をあわせて提出してください。
- ④上記①の期間に申し込みをされなかった方は、定員に満たなかった教室に限り申し込み可能です(3月10日9時30分以降、先着順)。

※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。

※※ヨガ(朝)、ヨガ(夜・水)、ヨガ(夜・金)教室は重複して申し込まれた場合、希望順位を伺います。抽選後のキャンセルはできません。

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】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!

主催/公益財団法人島根県スポーツ協会 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。

開催教室 裏面をご覧ください。→

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!



島根県立体育館(県体)で、  
Let's enjoy sports!

## 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(R3.4月～R4.3月生まれ)	火	15:30～16:30	20	3,000円	アリーナでトランポリンや跳び箱などの、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	6,000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(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、全てのスポーツに通ず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	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。
	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	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。
	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。
	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。

	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	6,000円	3つの手具、ポール・ベル・ベルターを使い、レクリエーションの要素を取り入れ、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	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。
	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。
	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、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	中大 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。
	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。
	テニス(水)	中学生以上	水	19:00～21:00	35	中大 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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	バドミントン	中学生以上	木	19:00～21:00	40	中大 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。
	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。
	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。
	卓球・ラージボール卓球(金)	中学生以上	金	19:00～21:00	45	中大 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。
	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。
	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	高校生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。
	ソフトバレーボールクラブ(金)	高校生以上	金	19:00～21:00	20	高校生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。
	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。

### 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2,000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。
- 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。
- 天候や講師の都合等により中止・実施日等が変更になる場合があります。