

令和8年度 スポーツ教室のご案内

◆ ◆ ◆ スポーツ教室 ◆ ◆ ◆

教室名	日程	曜日	時間	会場	参加料	定員
ヨガ 講師：糸井由美子	10/9.16.30 11/6.13.27 12/4.11	金	10:00～10:50	市民体育館 剣道場	4,000 円	20 人
ピラティス 講師：嶋田智美	10/6.13.27 11/10.17 12/1.8.15	火	10:00～11:00	市民体育館 剣道場	4,000 円	20 人
ピラティス 講師：三宅美奈	10/7.14.28 11/4.18.25 12/2.9	水	10:00～11:00	市民体育館 柔道場	4,000 円	20 人
卓球（初級） 講師：南 りか	10/27 11/10.17 12/1.8.15	火	14:00～15:30	市民体育館 多目的練習場	3,000 円	10 人
卓球（中～上級） 講師：南 りか	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19	木	19:30～21:00	市民体育館 多目的練習場	4,000 円	10 人

《 申 込 方 法 》

- ・申込開始は、9月12日（土）午前9時からです。
- ・市民体育館窓口で、所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えてお申込みください。
（各教室とも定員になり次第締め切らせていただきます。）

※申込開始日は大変混雑が予想されます。申込開始日については、お1人様1種目の申込みとさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

◆ ◆ ◆ 体 験 会 ◆ ◆ ◆

教室名	日程	曜日	時間	会場	参加料	定員
ストレッチーズ ピラティス 【事前予約制】 講師：三宅美奈	10/14 11/11	水	19:00～20:00	市民体育館 柔道場	1,500 円	12 人

※ストレッチーズピラティス・・・伸縮性のある特殊な布「Stretch-eze®（ストレッチーズ）」を使って行う新しいタイプのピラティスで、身体感覚を高めながら正しい動きへ導くエクササイズです。布がサポートと適度な抵抗を与えるため、初心者でも動きやすく、コアの活性化や姿勢改善に高い効果が期待できます。

大人のための エンジョイダンス 講師：中村恵美子	10/26	月	19:00～20:00	市民体育館 剣道場	1,500 円	15 人
	11/16					

※大人のためのエンジョイダンス・・・誰でも楽しめる、心と体が軽くなるダンス時間「大人のためのエンジョイダンス」は、ダンス経験の有無に関わらず、どなたでも気軽に参加できる大人向けのダンスプログラムです。音楽に合わせて体を動かしながら、楽しさ・リズム感・心地よい達成感を味わえる時間を提供します。

教室名	日程	曜日	時間	会場	参加料	対象
卓球体験会	10/1.8.15.29	木	18:00～21:00	市民体育館 アリーナ	500 円 (卓球台 1 台 当たり)	小学生 以上
	11/5.12.19					
	12/3.10.17.24					
	10/9.16.30	金	14:00～16:00	市民体育館 多目的練習場		
11/6.13.20						
12/4.11.18.25						

※2人以上でお申込みください。 ※小学生は保護者同伴で参加してください。

◆ ◆ ◆ トレーニング講習会 ◆ ◆ ◆

内 容：トレーニング機器の使用方法についての講習会

申込方法：随時（予約制）

参加を希望される方は、市民体育館（25-1630）までお問い合わせください。

公益財団法人宮津市民実践活動センター公式LINE@アカウント 友達募集中



**友達登録いただくと、スポーツ教室の募集案内、日程変更等
お知らせします！**

その他には、当センター事業、コンサート、みやづシネマ劇場、カルチャー教室ほか、また、各管理施設でのイベント情報等を配信します。

ぜひ、お友達登録をお願いします。

【LINE 登録方法】

右の QR コードで LINE の友だちを追加

または、スマホ LINE アプリ「ホーム」「友達追加＋」

「検索」ID@900pjoqx から登録ができます。

公式ホームページ <https://miyazu-jissen.com>

