

令和6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	1/17.24.31 2/7.21.28 3/21.28	金	10:00~10:50	市民体育館 剣道場	4,000円	20人
ピラティス	1/21.28 2/4.18.25 3/4.11.18	火	10:00~11:00	市民体育館 剣道場	4,000円	20人
卓球（初級）	1/14.21.28 2/4.18.25 3/4.11	火	14:00~15:30	市民体育館 多目的練習場	4,000円	10人
卓球（中～上級）	1/16.23.30 2/6.13.20.27 3/6	木	19:30~21:00	市民体育館 多目的練習場	4,000円	10人

※ヨガ教室については、ヨガブロックをご持参ください。（一部貸出あります。）

《 申 込 方 法 》

- ・ 申込開始は、1月11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。前回と同様に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いたします。

◆ ◆ ◆ 体 験 会 ◆ ◆ ◆

教室名	日程	曜日	時間	会場	参加料	対象
卓球体験会	1/16.23.30 2/13.20.27 3/6.13.27	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
	1/10.17.24.31 2/14.21.28 3/7.14.21.28	金	13:30~16:30	市民体育館 多目的練習場		

※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>



参加者募集中

初めての方大歓迎！

宮津でベリーダンスレッスン

▶日 時 12/15（日）18:30～19:30

12/16（月）10:30～11:30

1/26（日）18:30～19:30

1/27（月）10:30～11:30

▶会 場 宮津市民体育館 剣道場

▶参加料 1回2,000円 初めての方初回1,000円

3回チケット5,000円 当日払い

チケットは有効期限なしで日、月どちらでも利用可能です。

当日申込可

▶ご予約 info@cometbellydance 090-1950-8539

主催/Comet Bellydance <http://cometbellydance.com>



講師：Shelly（シェリー）