

三重交通 G スポーツの杜 伊勢

# 前期スポーツ教室 受講生募集

令和6年度  
募集期間  
4/1~4/14



**申込方法** ハガキ・FAX・Eメール又は直接来所でお申し込みください。  
※電話でのお申し込みは不可

## 決定日時

4月24日(水)発送予定です。

## 決定方法

- 受講決定者には、決定通知書と要項を郵送します。
- 複数の教室に申し込みます。
- 申し込みが定員を超えた教室は、抽選とさせていただきます場合があります。
- 応募者少数の場合、開催できない場合があります。
- 対象は15歳以上(中学生は除く)です。
- 友人との参加は〇〇さんと一緒に参加と記入してください。それぞれの申し込みも必要です。
- 受講決定後の変更は至急連絡してください。**連絡のない場合は、受講料を支払っていただく場合がございます。
- 受講の方には、トレーニングセンターが1回無料です。
- 子ども連れでの参加はできません。

## その他

63円

〒516-0023

三重交通 G スポーツの杜  
三重県営総合競技場管理事務所 伊勢  
宛

## 教室名

ふりがな

名前

〒住所

電話番号

緊急連絡先

生年月日

後援 伊勢市教育委員会

## お問合せ

三重交通 G スポーツの杜 伊勢

(公財)三重県スポーツ協会 三重県営総合競技場 管理事務所

〒516-0023 伊勢市宇治館町 510

TEL. 0596-22-0188 FAX. 0596-22-1586

E-mail. info@mie-sports-stadium.jp

URL <http://www.mie-sports-stadium.jp/>

三重交通 G スポーツの杜 伊勢 **検索**

I LOVE SPORTS



KS 球友堂スポーツ

三重県伊勢市宮後1丁目1-28  
TEL.(0596)28 0950 FAX.(0596)28 8216

## 陸上競技場

受付期間

令和6年度前期スポーツ教室 4月1日(月)～4月14日(日) (全10回)

曜日	教室名	内容	時間	初回	講師	定員	料金
月曜日	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	10:00～11:15	5月13日	スタジオブラーナ 河本 千裕	25名程度	6,000円
	★姿勢のゆがみ改善ストレッチ	「あれ?そういえば最近調子いい…」を体感しませんか	10:00～11:15	5月13日	濱井 理香	25名程度	6,000円
	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	13:30～14:45	5月13日	スタジオブラーナ 和田 尚子	25名程度	6,000円
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	自己整体で不調改善、美姿勢に!	13:30～14:45	5月13日	スタジオブラーナ 荒木 もとみ	25名程度	6,000円
	すっきりヨガ(初心者・初級)	ほぐしてのぼしてリフレッシュ	13:30～14:45	5月13日	NAO	25名程度	6,000円
	夜ソフトヨガ 月(初心者・初級)	ゆったりと心と身体を癒しましょう	19:30～20:45	5月13日	田畑 由美	25名程度	6,000円
火曜日	★骨格リセットヨガ	骨格を整え、姿勢改善、心と身体をリセットし、週末まで快適に過せる身体作りを!	19:30～20:45	5月13日	石倉 亜紀	25名程度	6,000円
	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	10:00～11:15	5月7日	スタジオブラーナ 藤原 由佳里	25名程度	6,000円
	フラダンス(カウラナ・トヨ)	フラで心の癒しとリラックスを	10:00～11:15	5月7日	長谷川 久美	25名程度	6,000円
	股関節&背骨の調律	かみなくしなやかに動ける体作りをします 股関節の緩和&予防	13:30～14:45	5月7日	大田 泰子	25名程度	6,000円
	お腹引き締め隊	お腹シェイプ、姿勢改善、腰痛ケア	13:30～14:45	5月7日	TAMIKO	25名程度	6,000円
	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	19:30～20:45	5月7日	スタジオブラーナ 橋本 紫	25名程度	6,000円
水曜日	ベリーエクササイズ	常に姿勢とベリー(お腹)を意識して骨盤を動かします。 腕から指先をしなやかに使い、エキゾチックな音楽に乗せてステップを踏んでいきます	19:30～20:45	5月7日	スタジオブラーナ 和田 尚子	25名程度	6,000円
	朝ソフトヨガ 水	足腰が強く若々しい体にしましょう	10:00～11:15	5月8日	加藤 千晶	25名程度	6,000円
	男のヨガ	基礎体力を保つための男性限定のクラス	13:30～14:45	5月8日	加藤 千晶	25名程度	6,000円
	ウォーキングエアロ	ローインパクトのステップで全身運動!	13:30～14:45	5月8日	スタジオブラーナ 藤原 由佳里	25名程度	6,000円
木曜日	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	19:30～20:45	5月8日	スタジオブラーナ 橋本 紫	25名程度	6,000円
	リフレッシュハタヨガ	呼吸と身体に意識を向け、だんだんと呼吸と身体の動きを深めていきます	19:30～20:45	5月8日	藤原 詠理	25名程度	6,000円
	朝ソフトヨガ 水	足腰が強く若々しい体にしましょう	10:00～11:15	5月8日	加藤 千晶	25名程度	6,000円
	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	10:00～11:15	5月9日	スタジオブラーナ 河本 千裕	25名程度	6,000円
	リフレッシュハタヨガ	呼吸と身体に意識を向け、だんだんと呼吸と身体の動きを深めていきます	10:00～11:15	5月9日	藤原 詠理	25名程度	6,000円
金曜日	笑いヨガ	ヨガの呼吸法と笑いの体操で運動不足解消、ストレス発散免疫力UP	13:30～14:45	5月9日	スタジオブラーナ 藤原 由佳里	25名程度	6,000円
	バレトン	体幹を鍛えて姿勢美人を目指そう!	13:30～14:45	5月9日	umy	25名程度	6,000円
	夜ソフトヨガ 木(初心者・初級)	ゆったりと心と身体を癒しましょう	19:30～20:45	5月9日	田畑 由美	25名程度	6,000円
	バランスヨガ	疲れた体をリセットしましょう	19:30～20:45	5月9日	橋井 由貴	25名程度	6,000円
	朝ソフトヨガ 金(初心者・初級)	やさしい動きと深い呼吸で心と体を整えます	10:00～11:15	5月10日	鈴木 恵美	25名程度	6,000円
土曜日	整えヨガ	簡単なポーズと深い呼吸で快調に	10:00～11:15	5月10日	谷口 文	25名程度	6,000円
	ソフトピラティス	体幹鍛えてマイナス5歳!	13:30～14:45	5月10日	スタジオブラーナ 熊谷 友美	25名程度	6,000円
	ZUMBA (ズンバ)	音楽に合わせて楽しく踊ろう!!	13:30～14:45	5月10日	HiroMi	25名程度	6,000円
	ソフトヨガ	初心者の方でも行っていただける優しいヨガ	19:30～20:45	5月10日	スタジオブラーナ 和田 尚子	25名程度	6,000円

★は令和6年度新規講座です

## 体育館

曜日	教室名	内容	時間	初回	講師	定員	料金
月曜日	バドミントン 月(初級・朝の部)	ラケット握って笑顔でいい汗かこう	10:00～12:00	5月13日	中西 亮子	20名程度	6,000円
	バドミントン 月(中級・夜の部)	みんなで楽しくレベルアップ	19:00～21:00	5月13日	中西 亮子	20名程度	6,000円
火曜日	卓球	初心者には優しく丁寧に、再受講者には前回より更に各人に適した内容で進めます	19:15～21:15	5月7日	NPO法人サイズミック 田中 謙次	30名程度	5,500円
	太極拳	誰でもいつからでも永く楽しめます	10:00～12:00	5月8日	近田 菊江	50名程度	6,000円
水曜日	バドミントン 水(初級・朝の部)	ラケット握って笑顔でいい汗かこう	10:00～12:00	5月8日	中西 亮子	20名程度	6,000円
	バドミントン 水(初級・夜の部)	ラケット握って笑顔でいい汗かこう	19:00～21:00	5月8日	中西 亮子	20名程度	6,000円
木曜日	バドミントン 木(中級)	みんなで楽しくレベルアップ	10:00～12:00	5月9日	中西 亮子	20名程度	6,000円
	卓球	初心者には優しく丁寧に、再受講者には前回より更に各人に適した内容で進めます	13:30～16:00	5月9日	NPO法人サイズミック 田中 謙次	30名程度	6,000円
金曜日	シェイプエアロピクス	楽しく動いて内臓脂肪を減らす	10:00～11:15	5月10日	TAMIKO	25名程度	5,500円
	硬式テニス1部 (経験ありの初級と初中級)	雨、風、日焼けなしの屋内レッスン	13:00～14:30	5月10日	野村 誠・野村 洸太	20名程度	6,000円
	硬式テニス2部(経験ありの初中級)	目にとまったなら始めましょう	15:00～16:30	5月10日	野村 誠	10名程度	6,000円

[お申し込みはこちら](#)