三重交通Gスポーツの杜 伊勢

後期スポーツ教室

受講生募集



令和８年度

募集期間

12/1～12/10

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。
インターネット及び右の QR コードからでもお申し込みいただけます。
※電話でのお申し込みは不可

85 円

〒516-0023
伊勢市宇治館町 510 番地
三重交通 G　スポーツの杜　伊勢
三重県営総合競技場管理事務所　宛

教室名
名前（ふりがな）
〒　住所
電話番号
緊急連絡先
生年月日

決定日時　１２月２３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めます。
- ○申し込みが定員を超えた教室は、抽選とさせていただく場合があります。
- ○応募者少数の場合、開講できない場合があります。

そ の 他
- ○対象は 15 歳以上(中学生は除く)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。

お申込はこちら



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

KS 旅友堂スポーツ
三重県伊勢市宮後1丁目1-28
TEL.(0596)28-0950　FAX(0596)28-8216

後援　伊勢市教育委員会

陸上競技場

受付期間 令和8年度後期スポーツ教室 12月1日(火)～12月10日(木) （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	1月18日	スタジオプラーナ　河本　千裕	15名程度	6,000円
	ピラティスヨガ	両方の動きで体を調整しましょう	10:00~11:15	1月18日	橋井　由貴	15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	1月18日	スタジオプラーナ　和田　尚子	15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	1月18日	スタジオプラーナ　荒木　もとみ	10名程度	6,000円
	すっきりヨガ(初心者・初級)	ほぐしてのばしてリフレッシュ	13:30~14:45	1月18日	NAO	15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慈しみましょう	19:30~20:45	1月18日	田畑　由美	30名程度	6,000円
火曜日	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	1月12日	スタジオプラーナ　あらき　まか	15名程度	6,000円
	骨盤調整ピラティス	骨盤底筋群をきたえて姿勢改善を目的とします	10:00~11:15	1月12日	スタジオプラーナ　藤原　由佳里	15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	1月12日	長谷川　久美	25名程度	6,000円
	股関節&背骨の調律	力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	1月12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	1月12日	TAMIKO	30名程度	6,000円
	ダンス＆ダンス＆ダンス	曲に合わせた振り付けで楽しく踊ります	13:30~14:45	1月12日	スタジオプラーナ　藤原　由佳里	15名程度	6,000円
	はじめてのピラティス	インナーマッスルを鍛えて姿勢を整えていきます	19:30~20:45	1月12日	スタジオプラーナ　森田　明奈	15名程度	6,000円
	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	1月12日	スタジオプラーナ　和田　尚子	15名程度	6,000円
水曜日	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	1月13日	加藤　千晶	30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	1月13日	加藤　千晶	30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	1月13日	スタジオプラーナ　藤原　由佳里	20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	1月13日	スタジオプラーナ　YUKARI	25名程度	6,000円
	プラブヨガ	独自の動きや呼吸法で脳と神経を整え本来のバランスに導きます	19:30~20:45	1月13日	石井　康子	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	10:00~11:15	1月14日	スタジオプラーナ　河本　千裕	25名程度	6,000円
	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快適に過せる身体作りを！	10:00~11:15	1月14日	石倉　亜紀	25名程度	6,000円
	salsation＋ストレッチ	色々な国の、色々なジャンルの曲を楽しみながら踊れるフィットネスダンスです	13:30~14:45	1月14日	miyabi	30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慈しみましょう	19:30~20:45	1月14日	田畑　由美	30名程度	6,000円
	からだ整うヨガ	呼吸とポーズとほぐしで体を整えましょう	19:30~20:45	1月14日	橋井　由貴	25名程度	6,000円
金曜日	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	1月15日	鈴木　恵美	30名程度	6,000円
	バランス・ストレッチ	身体のバランスを整えながら美しい姿勢をめざしましましょう	10:00~11:15	1月15日	筒井　里佳	15名程度	6,000円
	シェイプエアロビクス	楽しく動いて内臓脂肪を減らす	10:00~11:15	1月15日	TAMIKO	15名	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	1月15日	スタジオプラーナ　熊谷　友美	15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	1月15日	Hiromi	25名	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	1月15日	スタジオプラーナ　和田　尚子	15名程度	6,000円

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	1月18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	1月18日	中西　亮子	20名程度	6,000円
火曜日	ピックルボール	みんなでピックルデビューしませんか！ （貸ラケットあります）	13:00~14:30	1月12日	野村　誠	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（貸ラケットあります）	19:15~21:15	1月12日	NPO法人サイズミック　田中　謙次	30名程度	5,500円
水曜日	太極拳	誰でもいつからでも永く楽しめます	10:00~12:00	1月13日	近田　菊江	50名程度	6,000円
	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	1月13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	1月13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	1月14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（貸ラケットあります）	13:30~16:00	1月14日	NPO法人サイズミック　田中　謙次	30名程度	6,000円
金曜日	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	1月15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	1月15日	野村　誠	10名程度	6,000円