

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7年度
募集期間

12/1~12/14



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。
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

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

住所

電話番号

緊急連絡先

生年月日

決定日時

12月23日(火)発送予定で

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、開講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。
- 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

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/>

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

三重交通G スポーツの杜 伊勢 検索

後援 伊勢市教育委員会

陸上競技場

受付期間

令和7年度後期スポーツ教室 12月1日(月)～12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	1月5日	スタジオプランナー 河本 千裕	25名程度	6,000円
	バレトン(初級)	初心者の方でも簡単な動きで体幹を鍛えられます	10:00~11:15	1月5日	umy	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	1月5日	スタジオプランナー 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	1月5日	スタジオプランナー 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	1月5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	1月5日	田畑 由美	25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6日	スタジオプランナー あらき まか	25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6日	スタジオプランナー 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クセスを	10:00~11:15	1月6日	長谷川 久美	25名程度	6,000円
	股関節&背骨の調律	力ま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6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6日	TAMIKO	25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6日	スタジオプランナー 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6日	スタジオプランナー 橋本 紫	25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6日	スタジオプランナー 和田 尚子	25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7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	1月7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	1月7日	スタジオプランナー 藤原 由佳里	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	1月7日	スタジオプランナー 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	1月7日	藤原 詠理	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8日	スタジオプランナー 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	1月8日	藤原 詠理	25名程度	6,000円
	バレトン(初級・中級)	体幹を鍛えて姿勢美人を目指そう!	13:30~14:45	1月8日	umy	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8日	miyabi	20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	1月8日	田畑 由美	25名程度	6,000円
	からだ整うヨガ	さまざまな姿勢でのポーズと筋膜などのほぐしを交えながら、呼吸とともに心とからだを整えます	19:30~20:45	1月8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9日	鈴木 恵美	25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ょう	10:00~11:15	1月9日	筒井 里佳	25名程度	6,000円
	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	1月9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9日	スタジオプランナー 熊谷 友美	15名	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9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9日	スタジオプランナー 和田 尚子	25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5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5日	中西 亮子	20名程度	6,000円
火曜日	ビククルボール	みんなでビク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6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6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7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7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7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8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8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9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9日	野村 誠	10名程度	6,000円

お申し込みはここをクリック