

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	10/4.11.18 11/8.15.22.29 12/6	金	10:00～10:50	市民体育館 剣道場	4,000円	20人
ピラティス	10/1.8.15.29 11/5.12 12/3.10	火	10:00～11:00	市民体育館 剣道場	4,000円	20人
卓球（初級）	10/15.22.29 11/5.12.19.26 12/3	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）	10/3.10.17.24.31 11/7.14.28	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、**9月14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種類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	対象
卓球体験会	10/3.10.17.31 11/7.14.28 12/5.12.19	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
	10/4.11.18 11/8.15.29 12/6.13.20	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！

ベリーダンス体験レッスン会

▶日 時 ①10/27（日）18:30～19:30

②10/28（月）10:30～11:30

▶会 場 宮津市民体育館 剣道場

▶参加料 1回1,000円 定員15人

<申込方法>氏名・連絡先をお知らせください。

①宮津市民体育館まで電話で申込み（0772-25-1630）

②メールで申込み（jissen-hashimoto@gaea.ocn.ne.jp）

参加料は当日お支払いください。

※当日受付可

※この体験会の参加対象は女性とさせていただきます。

詳細については、ホームページをご確認ください。

<https://miyazu-jissen.com/bellydance.html>

主催/Comet Bellydance・公益財団法人宮津市民実践活動センター



講師：Shelly（シェリー）

