

津市民スポーツ健康教室（冬）

申込期間（応募者多数は抽選）
11/16(木)～11/30(木)

【主催】特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

【共催】津市スポーツ・メッセネットワーク 【後援】津市 【対象】津市内在住・在勤・在学の方

木曜日 たのしい リズムフィットネスA・B

1/11(木)～3/14(木)【全10回】

① A 9:30～10:30

② B 10:45～11:45

※ AとBは同じ講師・同じ内容です。

※ 抽選後の時間変更はご遠慮ください。

●場 所 三重武道館 剣道場（北河路町19-1）

●定 員 A・B各50名

●受講料 6,000円

●持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル



軽快なリズムに合わせて、足踏みをしたり、腕を動かします。ちょっとした頭の体操、脳トレもおりませてください。健やかな身体づくりをめざしましょう。

火曜日 キッズ・ジュニアチアダンス

1/9(火)～3/12(火)【全10回】

④ キッズ(年中～年長) 16:00～16:45

⑤ ジュニア(小学生) 17:00～17:45

●場 所 サオリーナフィットネススタジオ

●定 員 キッズ・ジュニア各15名

●受講料 6,000円 ※ポンポン代別途1,500円必要。

●持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル



チアダンスを通じて、基礎体力・リズム感・柔軟性を養いながら、仲間とひとつになることの大切さも身につけ、頑張る人を応援する思いやりのココロ「チア・スピリット」を育みます。

金曜日 ゆったりストレッチ

1/12(金)～3/22(金)【全10回】

※2/23(金・祝)はお休み

③ 10:00～11:00

●場 所 三重武道館 柔道場（北河路町19-1）

●定 員 50名

●受講料 6,000円

●持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル



癒しの音楽の中、全身のストレッチをおこないます。リンパや足裏のツボも刺激してコリやむくみの解消もめざします。この機会にストレッチの習慣を身につけてみませんか。

木曜日 キッズ・ジュニアコンディショニング

1/11(木)～3/7(木)【全8回】

※2/1(木)はお休み

⑥ キッズ(年中～年長) 15:30～16:30

⑦ ジュニア(小学生) 16:45～17:45

●場 所 サオリーナ サブアリーナ

●定 員 キッズ・ジュニア各20名

●受講料 5,000円

●持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル



子どもの発育発達過程に沿った運動を行います。運動神経の発達が著しい時期の子どもたちを対象に、のびのびと身体を動かすことで、楽しみながら体力や運動神経、柔軟性を高めることを目的とします。

申込方法

①直接お申込

所定の申込書に必要事項を記載し、下記いずれかの窓口へご提出ください。

・津市スポーツ協会 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ1階)

・津市スポーツ振興課 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ2階)

・津市久居体育館 (〒514-1113 津市久居野村町887-1)

・各総合支所地域振興課 (久居、河芸、芸濃、美里、安濃、香良洲、一志、白山、美杉)

② FAX にて

所定の申込書に必要事項を記載し、FAX:059-273-5588へ送信してください。

③E-mailにて

津市スポーツ協会ホームページから、所定の申込用紙をダウンロードし、mail.tsuspokyo@gmail.comへお申込みください。



お問合せ
申込先



特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

〒514-0056 津市北河路町19番地1 メッセウイング・みえ1階
電話 059-273-5522 FAX 059-273-5588

業務時間 平日8:30～17:15
土日祝日はお休みです。

津市スポーツ協会

検索