

米子市体育施設 スポーツ教室

Vol.02
2026.08

発行: シンコースポーツ中国株式会社
米子市体育施設事務所(淀江体育館内)
〒689-3403 鳥取県米子市淀江町西原805
TEL.0859-56-3221
<https://www.yonago-sportsfacilities.com/>

令和8年 8月・9月・10月・11月 参加者募集中!!

フォームローラーで
誰でも簡単!

ベーシックピラティス

9月18日(金)のみ開催

フォームローラー(ストレッチポール)の上に寝る、座る、立つなどのエクササイズを通して体に負荷がかからない理想の体を作ります。人としての動き「歩行」を安定させる教室です。姿勢を良くしたい方、歩行を安定させたい方はもちろん、骨盤矯正に興味のある方や産後、子育て中のママにもおすすめです!



会場 淀江体育館

日時 9/18(金)のみ

対象 18歳以上

10:30~11:30

参加料 1,100円(1回)

持ち物 水分補給するもの

定員 10名

講師 千代延 純平

ピラティス

肩甲骨、背骨、骨盤を正しい位置に置き、筋肉を動かすエクササイズです。繰り返し取り組むことで、正しい筋肉の使い方を体に記憶させ、体の歪みやクセを正し、体の不調や体の悩みの根本的な解消を目指します。



会場 淀江体育館 日時 8/5、19、26、9/9、16、30

対象 18歳以上 10/14、21、28

参加料 1,100円(1回) 11/4、11、18

定員 15名 水曜日 10:15~11:05

講師 生田 景子 持ち物 室内シューズ、ヨガマット
水分補給するもの

ヨガ

ゆったりと呼吸をし、のびのびと体を動かしていきます。ヨガのポーズを通じて、心と体を快適な状態へと導いていきましょう。



会場 淀江体育館 日時 8/5、19、26、9/9、16、30

対象 18歳以上 10/14、21、28

参加料 1,100円(1回) 11/4、11、18

定員 15名 水曜日 11:15~12:05

講師 生田 景子 持ち物 室内シューズ、ヨガマット
水分補給するもの

ZUMBA®

ZUMBA(ズンバ)とは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスプログラムです。ステップや難しい動きや型にこだわることなく自分なりに楽しんで体を動かして、心も体もスッキリするエクササイズです。



会場 淀江体育館 日時 8/5、19、26、9/9、16、30

対象 18歳以上 10/14、21、28

参加料 1,100円(1回) 11/4、11、18

定員 15名 水曜日 19:00~19:50

講師 金坂 明子 持ち物 室内シューズ
水分補給するもの

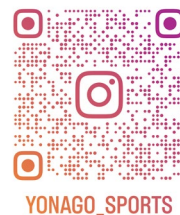
施設の予約が便利!

最新情報発信中!

ホームページ
「米子市体育施設」



Instagram
「米子市体育施設」



※各教室の内容や日程、空き状況等の詳細はお気軽に淀江体育館までお問合せください。

※施設の予約状況や天候により開催を見送る場合がございます。

【受付方法】 当日教室開始15分前から受付致します。定員に達しましたら受付を終了します。

■ 淀江体育館 ☎0859-56-3221