

ボール運動教室

エクササイズボールを使用し、さまざまな動作を取り入れたボール運動プログラムを実施します。
 投げる、キャッチ、ドリブル、わたすなどあらゆる動作を取り入れたミニゲームもしていきます。

施設HP



IZUMO_ARENA

Instagram

～参加者募集中！～

場所

出雲だんだんとまとアリーナ
サブアリーナ半面

日時

毎週金曜日 16:10～16:50
※開催日はHPに掲載しております

受講料

1回/¥1,000
※券売機にてスポーツ教室1回券をご購入ください

対象

小学生

講師紹介



宮廻 圭太

公認スポーツ施設管理士
公認スポーツ施設運営士
コーチングアシスタント

やわらかいボールを使用するので
当たっても痛くありません。
ボールを使って運動することの楽しさをお伝え出来たらと思います。

- 持ち物：運動できる服装、室内用シューズ
飲み物（フタ付）、タオル
- 定員：20名（先着順）
- 初回は無料で体験していただけます！

ご予約はお電話または
メールにて受け付けています



出雲だんだんとまとアリーナ
(出雲市総合体育館)

TEL：0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328

● 営業時間 9:00～22:00

● 休館日 奇数月第3水曜日
年未年始12月30日～1月2日