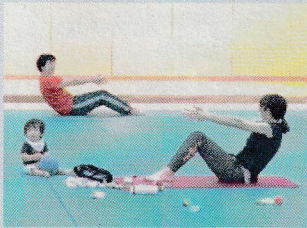


# 一般 (中学生以上)



11. 産後のママシェイプ



6. 卓球初級

## 3 公園でナイトヨガ

月曜日 19:15~20:00

講師 シンプルヨーガ 森  
対象 一般(中学生以上)  
会場 総合体育館公園  
定員 20人  
初回 9/5 最終回 11/7

一日の終わりに気持ちよく体をのぼし、澄んだ空気を取り入れましょう。少し肌寒いですが、屋外でのヨガ、気持ちイイですよ！

4,200円/全7回

## 4 ソフトテニス

火曜日 10:00~11:30

講師 平川 忠男・地割 唯雄  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 30人  
初回 9/6 最終回 11/29

ラケットの握り方から、基礎技術の習得などを目標に、ゲームを楽しむクラスです。

7,000円/全10回

## 1 卓球中級

月曜日 13:30~15:00

講師 山口 和臣・松下 育子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 40人  
初回 9/5 最終回 11/21

ゲームを想定した形式での練習を行いながら、参加者どうしでゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

## 2 ナイト卓球

月曜日 19:30~21:00

講師 福山市卓球協会  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 20人  
初回 9/5 最終回 11/21

卓球をこれから始めてみませんか。基礎的な内容を体験できるクラスです。お仕事帰りなどお気軽にご参加ください。

7,000円/全10回

## 3 公園でナイトヨガ

月曜日 19:15~20:00

講師 シンプルヨーガ 森  
対象 一般(中学生以上)  
会場 総合体育館公園  
定員 20人  
初回 9/5 最終回 11/7

一日の終わりに気持ちよく体をのぼし、澄んだ空気を取り入れましょう。少し肌寒いですが、屋外でのヨガ、気持ちイイですよ！

4,200円/全7回

## 4 ソフトテニス

火曜日 10:00~11:30

講師 平川 忠男・地割 唯雄  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 30人  
初回 9/6 最終回 11/29

ラケットの握り方から、基礎技術の習得などを目標に、ゲームを楽しむクラスです。

7,000円/全10回

## 5 女性のためのヨガ

火曜日 18:45~19:45

講師 オフィスプロスタジオ 藤井  
対象 一般女性(中学生以上)  
会場 多目的室  
定員 20人  
初回 9/6 最終回 11/8

環境の変化やホルモン等の影響を受けやすい女性の身体。ヨガで心と身体を整えていきます。

7,000円/全10回

## 6 卓球初級

水曜日 13:30~15:00

講師 山口 和臣・松下 育子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 40人  
初回 9/7 最終回 11/30

卓球をこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方などの基礎練習から丁寧に指導します。

7,000円/全10回

## 7 はじめてのドローン操作

水曜日 20:00~21:00

講師 広島県ドローン協会 岡田  
対象 一般(中学生以上)  
会場 サブアリーナ  
定員 10人  
初回 9/7 最終回 9/28

ドローン操作の基礎から、空撮機の操作まで、楽しくご指導します。興味のある方はぜひご参加ください！

5,600円/全4回

## 8 はじめての太極拳

木曜日 10:00~11:30

講師 中島 信子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 剣道場  
定員 20人  
初回 9/1 最終回 11/10

ゆったりとした動きで体内バランスを理想的な状態に保ちます。ストレス解消などにオススメです。

8,000円/全10回

## 9 ポールでピラティス

木曜日 19:00~20:00

講師 オフィスプロスタジオ 栗原  
対象 一般(中学生以上)  
会場 多目的室  
定員 20人  
初回 9/1 最終回 11/10

ストレッチポールを使用し、「正しい姿勢・歩き方」「身体の軸」を自ら意識し、バランス感覚を養うピラティスです。

7,000円/全10回

## 10 バドミントン中級

木曜日 19:30~21:00

講師 岡本 久・平木 台二郎  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 30人  
初回 9/8 最終回 11/24

ゲームを想定した形式での練習を行いながら、参加者どうしでゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

## 11 産後のママシェイプ

金曜日 10:00~11:00

講師 スイミー  
対象 産後の女性  
会場 柔道場  
定員 15人  
初回 9/2 最終回 11/11

ママの肩こりや腰痛改善、骨盤矯正ができるレッスンです。2歳までのお子さんと一緒に参加できます！

7,000円/全10回

## 12 ストレッチ&ウォーキング

金曜日 10:00~11:00

講師 坂本 直子  
対象 一般・中高年  
会場 多目的室ほか  
定員 20人  
初回 9/2 最終回 11/18

正しいストレッチやウォーキングの姿勢などを、アテネ五輪マラソン入賞の坂本さんから学びましょう！

**NEW** 5,600円/全8回

体験会を開催します

8月5日(金)  
10:00~10:45

会場：多目的室  
定員：20人  
料金：500円  
申込：8/1~電話申込  
電話：084-981-3050

## 13 バドミントン初級

金曜日 13:30~15:00

講師 川本 美智子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 20人  
初回 9/2 最終回 11/4

バドミントンをこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。

4,900円/全7回

# 中高年



16. 脳トレ&ストレッチ

## 14 スポーツ&コミュニティ

月曜日 10:00~11:00

講師 福山市スポーツ協会 ほか  
対象 中高年  
会場 多目的室  
定員 20人  
初回 9/5 最終回 11/28

簡単にできるストレッチやトレーニングをご紹介します。運動後にはコーヒーなどをご用意いたします！

**NEW** 7,000円/全10回

## 15 50代からのカラダづくり

水曜日 10:00~11:00

講師 ト部 聖子  
対象 中高年  
会場 多目的室  
定員 20人  
初回 9/7 最終回 11/30

気軽に健康づくりに取り組めるような、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

7,000円/全10回

## 16 脳トレ&ストレッチ

木曜日 10:30~11:30

講師 オフィスプロスタジオ 今川  
対象 中高年  
会場 多目的室  
定員 20人  
初回 9/1 最終回 11/10

ついつい笑っちゃう脳トレで、心と体をリラックス。記憶力や注意力が上がり、物忘れや転倒防止などに役立ちます！

7,000円/全10回



# 子ども



22. キッズ体操



24. FUKUYAMA BATS 河相智志選手



## 17 親子キッズヨガ

月曜日 17:00~17:45

講師 スイミー  
対象 年中~小1と保護者  
会場 柔道場  
定員 10組  
初回 9/12 最終回 11/14

ママの運動不足解消と、お子さんの集中力アップにいかがですか？簡単なヨガで親子の信頼関係を深めましょう。

NEW 3,600円/全6回

体験会を開催します

8月8日(月)  
17:00~17:45

会場：柔道場  
定員：10組  
料金：500円  
申込：7/20~電話申込  
電話：084-981-3050

## 18 ソフトアーチェリー

月曜日 19:00~20:00

講師 福山市アーチェリー協会  
対象 小学3年生以上  
会場 多目的室  
定員 12人  
初回 9/12 最終回 10/31

吸盤付きの弓を使ってアーチェリーを体験します。集中力アップや姿勢改善に効果的！ぜひ親子でご参加ください。

4,000円/全5回

## 19 バドミントン(小学3~6年生)

水曜日 19:00~20:30

講師 福山市バドミントン協会  
対象 小学3~6年生  
会場 メインアリーナ  
定員 20人  
初回 9/7 最終回 11/30

バドミントンをこれから始めたい子向けのクラスです。ラケットの握り方や振り方など、丁寧に指導します。

9,000円/全10回

## 20 バドミントン(年長~小学2年生)

木曜日 18:20~19:20

講師 福山市バドミントン協会  
対象 年長~小学2年生と保護者  
会場 メインアリーナ  
定員 10組  
初回 9/8 最終回 11/24

バドミントンをこれから始めたい子向けのクラスです。親子で一緒に練習できます。お子さん1人での参加日があってもOK!

8,000円/全10回

## 21 スポーツけん玉

木曜日 19:30~20:30

講師 Thirtyz Kendama Crew  
対象 小学生以上  
会場 会議室1・2  
定員 10人  
初回 9/1 最終回 9/15

触ったことがない方から経験者まで、幅広くご指導します。フレイル予防にもなるけん玉、家族みんなで検定にチャレンジ!

1,500円/全3回

## 22 キッズ体操(年中~年長)

金曜日 17:30~18:30

講師 福山市体操協会  
対象 年中~年長  
会場 サブアリーナ  
定員 12人  
初回 9/2 最終回 11/4

マット運動、跳び箱、鉄棒などを体験し、体の動かし方や挑戦する気持ちを育てます。

6,400円/全8回

## 23 キッズ体操(小学1~3年生)

金曜日 18:45~19:45

講師 福山市体操協会  
対象 小学1~3年生  
会場 サブアリーナ  
定員 12人  
初回 9/2 最終回 11/4

マット運動、跳び箱、鉄棒などを体験し、体の動かし方や挑戦する気持ちを育てます。

6,400円/全8回

## 24 はじめよう3×3

(初心者クラス)

金曜日 19:00~20:00

講師 FUKUYAMA BATS  
対象 小学生  
会場 メインアリーナ  
定員 12人  
初回 9/2 最終回 11/11

東京オリンピックから新種目として採用された、3人制バスケットボール。楽しく3×3をはじめよう!

6,400円/全8回

## 25 精神を整える合気道

土曜日 10:00~11:00

講師 福山市合気道連盟  
対象 年長~小学生  
会場 柔道場  
定員 20人  
初回 9/17 最終回 10/22

礼節を第一に、自分の身を守る受け身や基礎体力の向上を図りながら元気いっぱい心身を養います。

4,000円/全5回

### ・往復はがき

### ・窓口(郵便はがきが必要)でも申し込みできます!

※別途220円かかります。

- ①種目番号
- ②名前(ふりがな)
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤生年月日を記入し、  
ポスト投函してください。



21. スポーツけん玉

## 26 スナッグゴルフ

土曜日 13:30~15:00

講師 スナッグゴルフジャパン  
対象 小学生以上  
会場 芦田川かわまち広場  
定員 15人  
初回 9/3 最終回 10/15

あの渋野日向子選手が幼少期に体験していたスナッグゴルフ。プラスチック製の柔らかいクラブとボールを使用するので、手軽にチャレンジできます!親子でプレーすると楽しいですよ!



4,500円/全5回

## 通年制教室

の参加者も募集しています!

- ・年間を通して開催中のスポーツ教室です。
- ・定員に空きがある種目のみ、参加前月の16日から先着順にて募集を行います。
- ・月会費は毎月のクレジットカード決済、またはお好きなコンビニでのお支払いとなります。

年間の開催日程や申込方法はこちらのQRコードをご確認ください



## テニス(硬式)

火曜日 毎月3回程度

講師 橋本 秀行  
時間 17:00~18:00(年中~年長)  
18:00~19:00(小1~小3)  
19:00~20:00(小4~小6)  
会場 メインアリーナ  
定員 各12人  
会費 各月800円×回数  
※月により開催日数が異なります

## トランポリン&体操教室

水曜日 毎月3回程度

講師 福山市体操協会  
時間 16:30~17:30(年中~年長)  
17:40~18:40(小1~小3)  
18:45~19:45(小4~小6)  
会場 サブアリーナ  
定員 各20人  
会費 各月800円×回数  
※月により開催日数が異なります