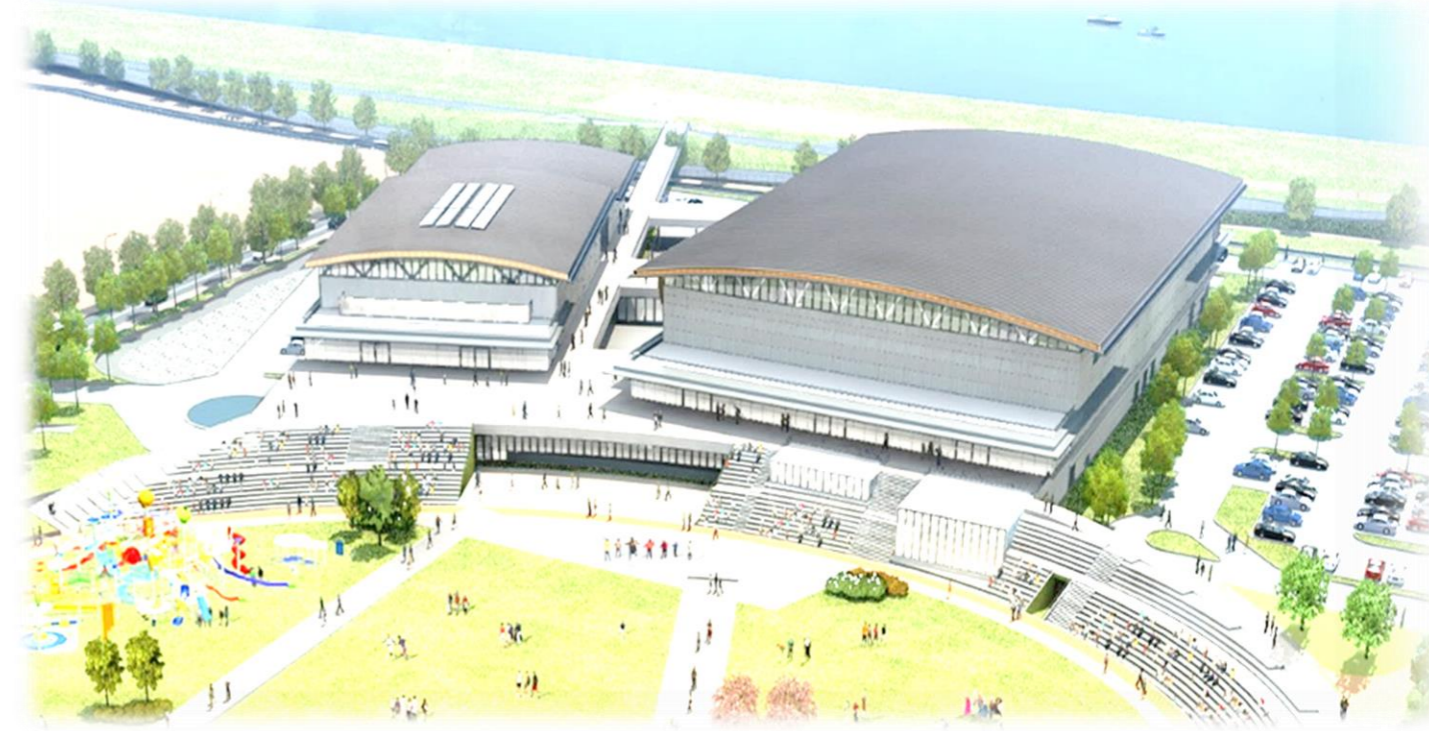




駐車場のご案内

- P1** 24時間営業
最初の2時間までは無料
2時間を超える1時間ごとに100円
乗用車/366台(障がい者用/8台)
バス/4台
- P2** 無料...6:00~20:00(夜間施設)
約200台



2022年度 第1期 スポーツ教室

エフピコアリーナふくやま F-PiCo Arena FUKUYAMA

申込期間 3.31[木] ~ 4.17[日]

注意事項

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室初回参加時に提出いただく書類があります。教室参加が決定(当選)された方は、スポンシルの申込ページより用紙を印刷し、参加当日お持ちください。
- メインアリーナ、サブアリーナ、多目的室(種目による)での教室は屋内シューズが必要です。
- 会場、講師の都合により日程の変更をする場合があります。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、一部の日程を変更・中止とする場合があります。
- 自己都合のキャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。
- 保護者の方の見学は、原則観覧席等の会場外からお願いいたします。
- ラケット(卓球・バドミントン・ソフトテニス)は100円でレンタルできます。使用当日、券売機でチケットをお買い求めください。
- 市民活動総合補償保険に加入しています。病院に通院された方は事務局まで速やかにご連絡ください。
- 教室の様子を当協会SNS等に掲載する場合があります。映り込みを希望されない方は、スタッフまでお申しつけください。
- 駐車場は2時間まで無料です。(以降1時間につき100円)



申込方法

- 往復はがき、窓口での申込は、別途事務手数料220円が必要です。
- エフピコアリーナふくやままでの現金払いはお受けできません。
- お預かりした個人情報は、利用目的以外には使用いたしません。

インターネット(スポンシル)

- QRコードを読み取り、スポンシル未登録の方は新規登録画面より登録を行ってください。
- 申込期間内に参加希望種目を選択しお申し込みください。
- 申込期間終了後、数日で抽選結果が登録のメールアドレスに届きます。
- 当選された方は、メール受信後4日以内にお支払い方法を選択してください。
受信後4日以内に選択をされない場合は、辞退されたものとして取り扱います。
- お支払い方法選択後、期日までの参加費のお支払いで申込完了です。
- お支払い期日までに手続きをされない場合は、辞退されたものとして取り扱います。

お申込はコチラから!



往復はがき

- 必要事項を記入し、ポスト投函してください。
- 抽選結果の通知が届いたら、セブンイレブンでの参加費のお支払いで申込完了です。

63 往信	720-0823 エフピコアリーナふくやま スポンシル教室担当宛	福山市千代田町一丁目1番2号	こちらの面には何も 記入しないでください。	63 返信	お名前 住所 前	①種目番号・種目名 ②お名前 ③ご住所 ④電話番号 ⑤生年月日
----------	--	----------------	--------------------------	----------	----------------	---

お問い合わせ先



公益財団法人 福山市スポーツ協会

〒720-0823 福山市千代田町一丁目1番2号

電話: 084-981-3050 FAX: 084-981-3052

mail: sougoutaikukan@city.fukuyama.hiroshima.jp

「エフピコアリーナふくやま
(福山市総合体育館)」



▲いろんな情報発信中!

一般



12. 産後のママシェイプ

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 5/9 最終回 7/11
 ゲームを想定した形式での練習を行います。参加者どうしでゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

2 お仕事帰りの卓球教室

月曜日 19:00~20:30
 講師 山口 和臣
 対象 一般(中学生以上)
 会場 メインアリーナ
 定員 20人
 初回 5/9 最終回 7/4
 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。お仕事帰りなどにお気軽にご参加ください。

NEW 5,600円/全8回

3 公園でナイトヨガ

月曜日 19:30~20:15
 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 5/9 最終回 6/27
 一日の終わりに気持ちよく体をのばし、澄んだ空気を取り入れましょう。この季節の屋外でのヨガ、気持ちイイですよ！

NEW 4,800円/全8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 5/10 最終回 7/19
 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 5/10 最終回 7/12
 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せんか。

7,000円/全10回

6 バドミントン初級

水曜日 10:30~12:00
 講師 岡本 久
 対象 一般(中学生以上)
 会場 メインアリーナ
 定員 20人
 初回 5/11 最終回 7/20
 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。

5,600円/全8回

7 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 5/11 最終回 7/20
 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

8 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 5/11 最終回 6/1
 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

9 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 5/12 最終回 7/14
 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

10 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 5/12 最終回 7/14
 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

11 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 5/12 最終回 7/14
 ゲームを想定した形式での練習を行います。参加者どうしでゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

中高年

・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。



15. 50代からのカラダづくり

12 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 5/13 最終回 7/22
 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

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 5/13 最終回 7/15
 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。

5,600円/全8回

14 身につけよう！自重トレーニング

火曜日 10:30~11:15
 講師 Hiroshi
 対象 中高年
 会場 多目的室
 定員 20人
 初回 5/10 最終回 6/7
 今流行りの自重トレーニング。自分の体重を利用し、効果的に運動できるよう正しいフォームを学びませんか。

3,000円/全5回

15 50代からのカラダづくり

水曜日 10:00~11:00
 講師 土部 聖子
 対象 中高年
 会場 多目的室
 定員 20人
 初回 5/11 最終回 7/13
 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。

5,600円/全8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 5/12 最終回 6/30
 ついつい笑っちゃう脳トレで、心と体をリフレッシュ。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！

5,600円/全8回

17 オリンピアンと歩く健康ウォーキング教室

金曜日 10:00~11:00
 講師 坂本 直子
 対象 一般~中高年
 会場 総合体育館公園ほか
 定員 20人
 初回 5/13 最終回 7/8
 外を歩くと気持ちのいい季節です！正しいフォームやストレッチなど、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

子ども



22. キッズ体操



24. FUKUYAMA BATS 河相智志選手

20 バドミントン(年長~小学2年生)

木曜日 18:00~19:00
 講師 福山市バドミントン協会
 対象 年長~小学2年生
 会場 メインアリーナ
 定員 15人
 初回 5/12 最終回 7/14
 バドミントンをこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方や振り方など、丁寧に指導します。

NEW 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 5/12 最終回 5/26
 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

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 5/16 最終回 6/13
 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 5/11 最終回 7/13
 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

24 はじめよう3x3(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 5/13 最終回 7/29
 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3x3をはじめよう！

4,800円/全6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 5/14 最終回 6/11
 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。

3,200円/全4回

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 5/14 最終回 6/11
 あの洗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！

NEW 4,500円/全5回




通年制教室

の参加者も募集しています！

年間を通って参加するスポーツ教室です。
 ・初回の抽選申込(3/1~3/13)以降は、定員に空きがある場合のみ募集を行います。
 ・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



スポーツ&コミュニティ ~第2の人生これから!~

月曜日 10:00~11:00
 講師 福山市スポーツ協会スタッフほか(講師は毎月変わります)
 対象 中高年
 会場 多目的室
 定員 20人
 会費 各月700円×回数分(開催月により異なります)
 実施予定種目 自重トレーニング、ウォーキング、ストレッチなど
 寝たきりや要介護状態にならないように、簡単な運動習慣を身につけましょう。運動後は新しいお友だちと会場内でティータイムのお楽しみ♪

テニス(硬式)

火曜日(毎月3回程度)
 ①17:00~18:00(年中~年長)
 ②18:00~19:00(小学1~3年生)
 ③19:00~20:00(小学4~6年生)
 講師 橋本 秀行
 会場 メインアリーナ
 定員 各12人
 会費 各月800円×回数分(開催月により異なります)
 クラス別に柔らかさの違うボールを使用し、ラケットの握り方や打ち方など、お子さんのレベルに合わせたレッスンを行います。

トランポリン&体操教室

水曜日(毎月3回程度)
 ①16:30~17:30(年中~年長)
 ②17:40~18:40(小学1~3年生)
 ③18:45~19:45(小学4~6年生)
 講師 福山市体操協会
 会場 サブアリーナ
 定員 各20人
 会費 各月800円×回数分(開催月により異なります)
 いろいろなスポーツに通じる体験、バランストレーニングをマット運動やトランポリンなどで楽しく行いましょう。