

2019年度第3期竹ヶ端運動公園スポーツ教室

【庭球場】

1. ソフトテニス(基礎) 〔対象 小学4年生から 中学生/定員20人〕 講師 福山市ソフトテニス連盟 月曜日 19:00~20:00 会費 7,000円(10回) ソフトテニスの基礎体力や協調性 も養われます。ソフトテニスの面 白さを体験ください。
--

【庭球場】

2. テニス(レベルアップ) 〔対象 一般/定員40人〕 講師 上本テニススクール 火曜日 10:00~12:00 会費 7,000円(10回) テニスの基本応用技術にさらに 磨きをかけレベルアップを目指す クラス

【庭球場】

3. テニス(基礎コース) 〔対象 一般/定員40人〕 講師 上本テニススクール 金曜日 10:00~12:00 会費 7,000円(10回) テニスの基礎から学び楽しみなが ら上達を目指すクラス

【陸上競技場】

4. マラソンの集い 〔対象 一般/定員50人〕 講師 山金 秀敏 水曜日 19:00~20:30 会費 7,000円(10回) 無理なくケガなくランニングを続 けていくためにランニングの基礎 から学んでケガや痛みを起こさな い走りを体得しましょう♪
--

【陸上競技場】

5. バレトン 〔対象 高校生以上/定員20人〕 講師 山根 早紀子 水曜日 19:00~20:00 会費 7,000円(10回) フィットネスとバレエと、ヨガのそれぞ れの動作を含んだ一連の動作を流れる ようにつなぎ合わせたエクササイズで す。 体幹姿勢改善やダイエットに!
--

【陸上競技場】

NEW 6. はじめよう グラウンド・ゴルフ 〔対象 一般/定員40人〕 講師 福山市グラウンド・ゴルフ協会 木曜日 10:00~11:00 会費 7,000円(10回) グラウンド・ゴルフにチャレンジしてみ ませんか? 手ぶらでOK!!道具は貸し出しします。 安心して参加してください!

【陸上競技場】

NEW 7. プロの指導による 老化現象をゆるやかにする運動 〔対象 一般/定員25人〕 講師 崎谷 俊明 木曜日 13:30~14:30 会費 7,000円(10回) プロのトレーナーが楽しく指導します。 人はだれでも筋力が低下しますが、そ れをゆるやかにするストレッチ・バラ ンスを調整して肩こり・腰痛改善に!
--

【陸上競技場】

8. フローピラティス 〔対象 一般/定員25人〕 講師 ト部 聖子 金曜日 9:30~10:30 会費 7,000円(10回) 体幹を刺激し安定させることでシェイ プアップや美しい姿勢を保てるよう になるエクササイズ代謝効果も抜群!コ アを引き締めます。

【陸上競技場】

9. フローピラティス 〔対象 一般/定員25人〕 講師 ト部 聖子 金曜日 11:00~12:00 会費 7,000円(10回) 体幹を刺激し安定させることでシェイ プアップや美しい姿勢を保てるよう になるエクササイズ代謝効果も抜群!コ アを引き締めます。
--

【水上スポーツセンター】

10. 中高年の元気アップ トレーニング 〔対象 一般/定員25人〕 講師 崎谷 俊明 火曜日 10:30~11:30 会費 7,000円(10回) 筋トレマシンを使って楽しみなが ら筋肉をつけて体力UP↑基礎代 謝を高め生活習慣病も予防しま しょう。

【水上スポーツセンター】

11. はじめてヨガ 〔対象 高校生以上/定員15人〕 講師 山岡 絵美 火曜日 19:00~20:00 会費 7,000円(10回) ビギナー向けのヨガ教室です。心とカ ラダに無理なく楽しいヨガタイムを過 ごしましょう♪ストレス解消&リラク ス&体質改善に!

【水上スポーツセンター】

12. ベビーマッサージ& アフターエアロ 〔対象 生後2ヶ月~0歳の 子どもと母親/定員15組〕 講師 AIコーポレーション 水曜日 10:00~11:15 会費 7,000円(10回) ベビーマッサージは親子の絆を深め 発育・発達に働きかけます。産後ママ の為のエアロバイクで脂肪燃焼!
--

【水上スポーツセンター】

13. 親子スキンシップ& ママシェイプ 〔対象 首がすわった子どもから 2歳の子どもと母親/定員15組〕 講師 富士谷 恵美 木曜日 10:00~11:00 会費 7,000円(10回) ベビーとスキンシップを図りながら産 後ママのカラダの歪みを整え楽しく シェイプアップ!

【水上スポーツセンター】

NEW 14. はじめましょう! 笑顔でフラ 〔対象 小学生から一般/定員15人〕 講師 タキコムコモコハラウフラオカレオマルビア 木曜日 19:00~20:00 会費 7,000円(10回) フラにはステキな魅力が満載です。 フラダンスは、老若男女問わず親子で も楽しめます。音楽にあわせて楽しみ ましょう♪
--

【水上スポーツセンター】

15. 姿勢改善ヨガ 〔対象 一般/定員15人〕 講師 山根 早紀子 金曜日 9:30~10:30 会費 5,600円(8回) 姿勢改善のためのヨガレッスンで す。肩こり改善・腕・足・ヒップの引 き締め効果もあります。運動が苦 手の方にもオススメです!

【水上スポーツセンター】

NEW 16. やさしいバレトン 〔対象 一般/定員15人〕 講師 山根 早紀子 金曜日 10:45~11:45 会費 5,600円(8回) 筋トレ・柔軟・バランスの一連の動作 を流れるようにつなぎ合わせたエク ササイズです。難しい動きはないので 初心者の方も大歓迎です。

【水上スポーツセンター】

17. キッズダンス 〔対象 小学生から 中学生/定員15人〕 講師 村上 栞 土曜日 10:00~11:00 会費 7,000円(10回) ヒップホップを楽しく踊ってリズム 感、体力の向上、柔軟性・俊敏性・協 調性を養います!楽しくてダンスが 好きになりますよ!!

【水上スポーツセンター】

18. ピラティス 〔対象 高校生以上/定員15人〕 講師 オフィスプロスタジオ 土曜日 19:00~20:00 会費 7,000円(10回) リハビリから始まったピラティス は、運動が苦手な方も気軽に始め られます!体への意識を深めバラ ンスを調整していきます。

《注意事項》

申込少数の種目は、教室の開催を中止する場合があります。
申込期間中に定員に達していない種目については、入会
受付期間から随時受付します。
納められた会費は、返金できません。
ソフトテニス・テニスの教室は、各自でラケットをご準備ください。

