

2019年度 第3期 ロースアリーナ／福山市体育館スポーツ教室種目一覧

ロースアリーナ			開催予定 2020年 1月初旬～(全10回)				
種目No.	種目名	レベル	曜日	時間	定員	対象	講師名
1	ベビーマッサージ&アフターエアロ	♥	月	10:00~11:15	15組	母親と子ども (生後2ヶ月~ハイハイ)	AIコーポレーション
2	アフターエアロ	♥		11:30~12:30	15組	母親と子ども (つかまり立ち~2歳)	
3	パワーヨガ	♥♥		13:30~14:30	30	一般	福田 朋子
4	シェイプアップ骨盤体操	♥		15:00~16:00	30		
5	ヨガ・ベーシック	♥		19:30~20:30	30		
6	基礎からはじめるランニング ~ぶくやまマラソンめざして~	♥		19:30~21:00	30		
7	ヨガ	♥	10:00~11:00	30	PRO STUDIO		
8	ベリーダンス	♥	11:45~12:45	30	TOMO		
9	気功	♥	火	13:30~15:00	30		水上 舜平 他
10	ピラティス	♥♥		19:00~20:00	30		PRO STUDIO
11		♥♥		20:30~21:30	30		
12		♥♥		9:30~10:30	30		
13	ピラティス	♥♥	11:00~12:00	30			
14		♥♥	水	13:30~14:30	30	空修会館	
15	キックボクササイズ	♥		18:00~19:00	15		5歳児(年長)~小学生
16	シェイプアップフラダンス	♥♥	木	19:30~20:30	30	一般	タキ クミコ・トモコ フラ ハラウ カ レオ マルヒア
17	中高年健康エクササイズ	♥		10:00~11:30	40	中高年	山岡 絵美
18	からだ改善クラス	♥		13:30~15:00	40	PRO STUDIO	
19	太極拳	♥		13:30~14:30	30	一般	東屋 隆三
20	健康づくり3B	♥♥		19:30~20:30	30	植村 千恵美	
21	男性のためのヨガ	♥♥		20:30~21:30	30	男性一般	PRO STUDIO
22	ウォーキング+エクササイズ	♥	金	10:00~11:30	30	中高年	堀切 大輔
23	基礎からはじめる優雅なフラ	♥		13:30~14:30	30	タキ クミコ・トモコ フラ ハラウ カ レオ マルヒア	
24	ヨガ	♥♥		19:30~20:30	30	一般	PRO STUDIO

市体育館 アリーナ							
種目No.	種目名	レベル	曜日	時間	定員	対象	講師名
25	ソフトテニス	♥♥	火	10:00~12:00	40	一般	日下 恒夫・平川 忠男
26	卓球(基礎コース)	♥	水	13:30~15:30	50		湊 和子・山口 和臣
27	ソフトバレーボール	♥♥	木	10:00~12:00	50		富田 智恵子・田内 郁枝
28	バドミントン(初心者)	♥♥		20:00~22:00	40		岡本 久・平木 台二郎
29	卓球(レベルアップ)	♥♥	金	13:30~15:30	50		湊 和子・山口和臣
30	バドミントン(基礎コース)	♥		13:30~15:30	40		川本 美智子

市体育館 体育室1							
種目No.	種目名	レベル	曜日	時間	定員	対象	講師名
31	レディースフットサル	♥	土	19:00~21:00	20	女性	水田 祐生

市体育館 体育室2							
種目No.	種目名	レベル	曜日	時間	定員	対象	講師名
32	キッズ体操	♥	水	17:00~18:00	20	4歳児(年中)~5歳児(年長)	福山市体操協会
33				18:30~19:30	20	小学1~4年生	

市体育館 体育室2			2Fフロア				
種目No.	種目名	レベル	曜日	時間	定員	対象	講師名
34	すぐ出来るヨガ!	♥	月	10:00~11:00	15	女性	C-Power 服部 隆恵
35	ヨガ・健康エクササイズ	♥	火	10:00~11:00			山岡 絵美
36	はじめてのベリーダンス	♥	火	19:30~20:30			TOMO
37	ピラティス	♥	水	19:30~20:30			PRO STUDIO
38	ポディーケアスタイル (はじめてのピラティス)	♥	木	10:00~11:00			藤井 輝美