

◎施設窓口または電話で申し込み(先着順) 窓口9時～、電話10時～受付 ☎ 082-222-1860

キッズできるよ! 鉄棒教室 【鉄棒の基本的動作を学び、楽しくレベルアップを目指します】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/12 4/26	5/10 5/24	6/14 6/28	7/12 7/19	8/9 8/23	9/13 9/27
小学校 1~3年生	各 24人	木	17:45~18:45	各 600円	森本章路 輝岡文乃	申込開始日	3/15	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9

エンジョイ! アクアピクス 【水の特性を利用するため、膝や腰の負担が軽減され、無理なく運動を実践できます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/6 4/20	5/18	6/1 6/15	7/6
18歳以上	各 20人	金	13:30~14:30	各 600円	今原 正美	申込開始日	3/2	4/6	5/18	6/1

エンジョイ! ストレッチポール&筋力UPトレ 【身体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛えます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/12 4/26	5/10 5/24	6/14 6/28	7/12	9/13 9/27	10/11 10/25
18歳以上	各 20人	木	9:45~10:45	各 600円	天方 さゆみ	申込開始日	3/8	4/12	5/10	6/14	7/12	9/13

エンジョイ! バランスボール~ストレッチ&コアトレ~ 【バランスボールを使ってストレッチをしたり、トレーニングすることで身体を整え体幹を鍛えます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/12 4/26	5/10 5/24	6/14 6/28	7/12	9/13 9/27	10/11 10/25
18歳以上	各 20人	木	11:00~12:00	各 600円	天方 さゆみ	申込開始日	3/8	4/12	5/10	6/14	7/12	9/13

水泳&水中運動ワンポイントレッスンⅠ 【水泳4泳法や水中ウォーキングについて個々のレベルに合わせたアドバイスが受けられます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	5/10	6/14	7/12
小学生以上	各 5人	木	15:30~16:00	施設 利用料 のみ	吉川 真由美	申込開始日	4/26	5/10	6/14

水泳&水中運動ワンポイントレッスンⅡ 【水泳4泳法や水中ウォーキングについて個々のレベルに合わせたアドバイスが受けられます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/26	5/10 5/24	6/14 6/21	7/12
18歳以上	各 5人	木	14:30~15:00	施設 利用料 のみ	吉川 真由美	申込開始日	3/8	4/26	5/10	6/14

水泳&水中運動ワンポイントレッスンⅢ 【水泳4泳法や水中ウォーキングについて個々のレベルに合わせたアドバイスが受けられます】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/26	5/10 5/24	6/14 6/21	7/12
18歳以上	各 5人	木	15:00~15:30	施設 利用料 のみ	吉川 真由美	申込開始日	3/8	4/26	5/10	6/14

エンジョイ! シニアのためのストレッチ・ヨガ 【ロコモ予防・転倒予防を目的とし、呼吸法や柔軟運動など簡単なトレーニングを実践します】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/9 4/23	5/14 5/28	6/11 6/25	7/9 7/23	8/27	9/10	10/22
おおむね 60歳以上	各 20人	月	9:15~10:15	各 600円	有村 尚也	申込開始日	3/12	4/9	5/14	6/11	7/9	8/27	9/10

エンジョイ! 女性のためのコア・ヨガ 【姿勢改善・猫背予防を目的とし、体幹周りを動かさせた様々なコアエクササイズを実践します】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/9 4/23	5/14 5/28	6/11 6/25	7/9 7/23	8/27	9/10	10/22
おおむね 15歳以上	各 20人	月	10:30~11:30	各 600円	有村 尚也	申込開始日	3/12	4/9	5/14	6/11	7/9	8/27	9/10

◎当日、会場で直接申し込み(先着順)

朝のフキ水中運動

【初心者・初級者を対象に、スキルレベルに合わせたアドバイスを行います】

対象	定員	時間	参加料	講師	実施日	4月	5月	6月	7月
18歳以上	各 20人	9:30~9:45	施設利用料 のみ	吉川 真由美		6(金) 9(月) 18(水)	14(月) 16(水)	1(金) 11(月) 20(水)	6(金) 9(月) 18(水)



トレーニング室ミニレッスン

トレーニング室では、各種ミニレッスンを実施しています。
肩こり・腰痛解消運動、モーニングストレッチ、コア・バランストレーニングなど、メニューが盛りだくさん!!

◆◇詳しい日程は、施設窓口またはホームページをご覧ください◇◆



平成30年度 東区スポーツ施設

~スポーツ教室・事業のご案内~ 《上半期》
(ひろしんビッグウェーブ・マエダハウジング東区スポーツセンター)
〒732-0068 広島市東区牛田新町1丁目8-3 TEL:082-222-1860 / FAX:082-222-1861

公益財団法人広島市スポーツ協会のホームページでは、当施設の行事予定や施設のニュース等がご覧いただけます。⇒ <http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/>

◎施設窓口または電話で申し込み(先着順) 窓口9時～、電話10時～受付 ★印は、50mプール開催です。

● 申込開始日：4月1日(日)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
めざせ! かけっこ等賞 & 子どもの成長サポート(栄養)	小学校1~3年生 と保護者	5/5(土・祝) 9:15~10:45	30組	各 600円	(子ども) 湊 翔希 河上 稜 (保護者) 大塚製菓	誰よりも速く走る練習をします。保護者は成長期の子どもの栄養について学びます。
親子でチャレンジ! ベビーヨガ	生後6ヶ月~の0歳児 と保護者	5/5(土・祝) 10:00~11:00	12組		調整中	スキンシップを図りながら、楽しく運動します。
親子でチャレンジ! 体操教室	年少~年長の幼児 と保護者	5/5(土・祝) 11:15~12:15	24組		北山 綾 松本 陽子	親子で楽しく体操をします。
チャレンジ! 身体のコンディショニング(調整・機能回復ストレッチ)	中学生以上	5/5(土・祝) 13:30~14:30	48人			ストレッチなどで身体を整えます

● 申込開始日：5月16日(水)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
★ できる! 競泳スタート	100m以上泳げる 小学生	6/2(土) 10:00~12:00	各 40人	各 600円	河野 香里 調整中	1秒でも速く! 競泳で大事なスタート練習を行います。
	100m以上泳げる 中学生以上	6/2(土) 13:00~15:00				
★ チャレンジ! 高飛び込み	100m以上泳げる 小学生以上	6/3(日) 10:00~12:00	各 30人	各 700円	光長 時子 調整中	普段体験できない高飛び込みに挑戦します。
★ チャレンジ! 水球		6/3(日) 13:00~15:00			入澤 雅典 調整中	水球の基礎を学び、最後にはミニゲームを体験します。

● 申込開始日：6月15日(金)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
★ できる! 競泳スタート	100m以上泳げる 小学生	7/21(土) 13:00~15:00	各 40人	各 600円	河野 香里 調整中	1秒でも速く! 競泳で大事なスタート練習を行います。
	100m以上泳げる 中学生以上	7/21(土) 15:30~17:30				
★ チャレンジ! アーティスティックスイミング(シンクロナイスドスイミング)	100m以上泳げる 小学生以上	7/21(土) 10:00~12:00	各 30人	各 700円	片山 満津芳 調整中	シンクロの基礎を学び、さいごには全員で演技します。
★ チャレンジ! 高飛び込み		7/16(月・祝) 10:00~12:00			光長 時子 調整中	普段体験できない高飛び込みに挑戦します。
★ チャレンジ! 着衣泳		7/22(日) 10:00~12:00			入澤 雅典 調整中	いざという時のために、どのように浮かぶのかを体験します。

● 申込開始日：8月15日(水)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
チャレンジ! シニアのためのストレッチ・ヨガ	おおむね60歳以上	9/17(月・祝) 9:15~10:15	30人	600円	有村 尚也	呼吸法や柔軟運動を行い、「ロコモ予防」「転倒予防」を目指します。

● 申込開始日：9月1日(土)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
めざせ! かけっこ等賞	小学校1~3年生	10/8(月・祝) 9:15~10:45	30人	各 600円	湊 翔希 河上 稜	誰よりも速く走る練習をします。
親子でチャレンジ! ベビーヨガ	生後6ヶ月~の0歳児 と保護者	10/8(月・祝) 10:00~11:00	12組		調整中	スキンシップを図りながら、楽しく運動します。
親子でチャレンジ! 体操教室	年少~年長の幼児 と保護者	10/8(月・祝) 13:00~14:00	24組		北山 綾 松本 陽子	親子で楽しく体操をします。
チャレンジ! 身体のコンディショニング(調整・機能回復ストレッチ)	中学生以上	10/8(月・祝) 14:30~15:30	48人			ストレッチなどで身体を整えます