

◎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! 跳び箱教室 【跳び箱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	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/7
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	実施日	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/7
						10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/14	
						申込開始日	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14

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	1/4	2/1	3/1	
18歳以上	各 20人	金	13:30～14:30	各 600円	今原正美	実施日				
						1/18	2/15	3/15		
						申込開始日		募集中	1/4	2/1

エンジョイ! ポール de & 筋力UPトレ 【身体の奥の筋肉をしなやかで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	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
18歳以上	各 20人	木	9:45～10:45	各 600円	天方さゆみ	実施日	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
						10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/21	
						申込開始日	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14

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	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
18歳以上	各 20人	木	11:00～12:00	各 600円	天方さゆみ	実施日	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
						10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/21	
						申込開始日	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14

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	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25	3/11
おおむね 60歳以上	各 20人	月	9:15～10:15	各 600円	有村尚也	実施日	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25	3/11
						11/26					3/25	
						申込開始日	9/10	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25

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、体幹周りを働か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	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25	3/11
おおむね 15歳以上	各 20人	月	10:30～11:30	各 600円	有村尚也	実施日	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25	3/11
						11/26					3/25	
						申込開始日	9/10	10/22	11/12	12/17	1/28	2/25

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	1/10	2/14	3/14	
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	実施日				
						1/10	2/14	3/14		
						申込開始日		募集中	1/10	2/14

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	1/10	2/14	3/14	
18歳以上	各 5人	木	14:30～15:00	施設 利用料 のみ	吉川真由美	実施日				
						1/10	2/14	3/14		
						申込開始日		募集中	1/10	2/14

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	1/10	2/14	3/14	
18歳以上	各 5人	木	15:00～15:30	施設 利用料 のみ	吉川真由美	実施日				
						1/10	2/14	3/14		
						申込開始日		募集中	1/10	2/14

◎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	11月	12月	1月	2月	3月
18歳以上	各 20人	9:30～9:45	施設利用料 のみ	吉川真由美	実施日			4(金) 16(水)	1(金) 20(水)	1(金) 11(月) 20(水)

# 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～ 《 下半期 》

(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、ひろしんビッグウェーブ開催です。

● 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! かけっこ一等賞	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、1秒で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～0歳児 と保護者	10/8(月・祝) 10:00～11:00	12組		前岡 晶代	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

● 申込開始日：12月15日(土)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師	内容
★ チャレンジ! カーリング	小学生以上	1/13(日) 9:00～11:00	30人	700円	広島県 カーリング協会	専用のブラシとストーンを使って、カーリングを楽しく学びます。
★ チャレンジ! スケート	中学生以上	1/14(月・祝) 9:00～11:00	40人	1,000円	広島県 スケート連盟 普及部	中学生から参加できる大人のためのスケート教室です。

● 申込開始日：1月16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! アイスホッケー	スケート滑走のできる 小学生以上	調整中 (2月開催予定)	30人	700円 貸靴代別途	広島県 アイスホッケー 連盟	アイスホッケーの基本を学んで、最後にはミニゲームを体験します。
★ ドキドキ! カーリング	おおむね 25歳～45歳までの男女	2/3(日) 9:00～11:00	男女 各15人	700円 昼食代別途	広島県 カーリング協会	冬のスポーツカーリングで盛り上がった後は、全員で食事をし交流を深めましょう。



種目(講師)	対象	定員	開催日	時間	参加料	申込開始
★ スケートワンポイントレッスン (広島県スケート連盟普及部ほか)	小学生以上 (幼児の場合は1人につき 1人の保護者が必要)	各 20人	12/1(土)	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	施設使用料 のみ	11/15(木)～
			1/6(日)			12/15(土)～
			3/3(日)			2/15(金)～