

◎往復ハガキで申し込み(抽選)

★印は、ひろしんビッグウェブ開催です。

申込期間	種目	コース	対象	回数	期間・時間	曜日	定員	参加料	講師(予定)
9/15(土) 、 9/29(土)	エアロビクス②	初級 ナイト	中学生以上	各 10回	10/19~12/28 1930~2030	金	20人	4,700円	羽原 節子
	きたえよう!骨盤底筋② (女性の悩み解消)	初級 アフタヌーン	18歳以上		10/18~12/20 1330~1430	木	各 24人	4,400円	伊藤 美保
	身体のコンディショニング② (調整・機能回復ストレッチ)				10/18~12/20 1445~1545				
10/15(月) 、 10/29(月)	★スケート①	初級 アフタヌーン	小学校3~6年生	5回	11/21~12/19 17:15~18:45	水	各 40人	6,000円 (貸靴代別途要)	広島県 スケート連盟 普及部
	★チャレンジ!スケート		小学生	1回	11/17 1300~1500	土		1,000円 (貸靴代別途要)	
11/15(木) 、 11/28(水)	★スケート①	初級 アフタヌーン	小学生	5回	1/10~2/7 17:15~18:45	木	40人	6,000円 (貸靴代別途要)	広島県 スケート連盟 普及部
	★親子でチャレンジ!スケートレッスン①		年中・年長の 幼児と保護者	各 1回	12/16 900~1100	日	20組	2,000円 (貸靴代別途要)	
	★親子でチャレンジ!スケートレッスン②		年中・年長の 幼児と保護者		12/24 900~1100	月 祝	20組	2,000円 (貸靴代別途要)	
	★チャレンジ!スケート		小学生		12/16 1300~1500	日	40人	1,000円 (貸靴代別途要)	
	リラクソヨガ①	初級 アフタヌーン	18歳以上	各 10回	1/10~3/14 1300~1400	木	各 24人	各 4,400円	(調整中)
代謝アップヨガ①	1/10~3/14 1415~1515								
代謝アップヨガ③	初級 ナイト	中学生以上	1/4~3/8 1830~1930		金	金井 總待			
リラクソヨガ③			1/4~3/8 1945~2045						
水泳②	初級 モーニング	18歳以上	1/9~3/13 1030~1200	水	竹村 良子 瀬良田 美穂				
12/15(土) 、 12/24(月)	★スケート①	初級 アフタヌーン	小学校1・2年生	5回	1/25~3/1 17:15~18:45	金	各 24人	各 6,500円	広島県 スケート連盟普及部
	水泳③		小学生	各 10回	1/18~3/22 1700~1830				沖野 公美 山田 眞希恵
		中学生以上	各 10回	1/18~3/22 1900~2030	西本 智良子 山田 眞希恵				
お昼に上達!平泳ぎ教室		平泳ぎが苦手な 18歳以上	5回	1/31~2/28 1300~1400	木	12人	3,000円	岩田 和子	
1/15(火) 、 1/28(月)	★スケート②	初級 アフタヌーン	小学校1・2年生	5回	2/18~3/18 17:15~18:45	月	40人	6,000円 (貸靴代別途要)	広島県 スケート連盟 普及部
	★親子でチャレンジ!スケートレッスン③		年中・年長の 幼児と保護者	1回	2/16 900~1100	土	20組	2,000円 (貸靴代別途要)	
2/15(金) 、 2/25(月)	★親子でチャレンジ!スケートレッスン④		年中・年長の 幼児と保護者	各 1回	3/21 900~1100	木 祝	20組 40人	2,000円 (貸靴代別途要)	広島県 スケート連盟 普及部
	★チャレンジ!スケート		小学生		3/21 1300~1500			1,000円 (貸靴代別途要)	

【ハガキでの申込方法】

往復はがき(1人1コース1枚)に、種目・コース・対象、お名前(ふりがな)、性別、年齢、学校名・学年(小学生のみ)、住所、電話番号を記入し、締切日(必着)までに郵送してください。

※ より多くの人に参加していただくため、同一種目・コースに継続して入会していただくことはできません。ただし、欠員がある場合は除きます。なお、応募が定員に達しなかった場合、教室の開催を中止することがあります。

62円 郵便往復はがき 732-0068 往信	何も書かないでください。	62円 郵便往復はがき □□□-□□□□ 返信	① 種目・コース・対象 (記入例) 水泳 初級アフタヌーン 小学校1・2年生
東区スポーツ施設 スポーツスクール係		広島市東区牛田新町一丁目8番3号	
		お名前	ご自分の住所

◎各種イベント ※詳しくは、お問い合わせください。

👉 エンジョイ!スポーツ祭 10月8日(月・祝) 9:00~21:00

体育の日★施設使用料無料!スタンプラリーや色々なニュースポーツも体験できます。脳体操コーナーや体力測定会などのイベントも開催します。お気軽にご参加ください!
(※ トレーニング室は利用制限があります)

👉 スケートフェスティバル! 1月6日(日) 9:00~17:00

事業参加料が通常の約半額の大人700円・小人500円!幼児無料(幼児1人につき1人の保護者が必要)※貸靴代別途要
スピードスケートエキシビジョン、スケートワンポイントレッスンなどイベントが盛りだくさん!
スケートが初めての方も、久しぶりの方も、この機会にぜひご来場ください★



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◆◇



マエダハウジング東区スポーツセンターとひろしんビッグウェブのスケジュール情報ははじめ、イベントやスポーツ教室生募集を定期的に配信するほか、追加募集などの耳より情報もゲットできます!

《登録方法》 ・携帯サイト「ひろしま情報a-ネット」にアクセス
(<http://www.a-net.shimin.city.hiroshima.jp/anet/melмага/archives/post-8.html>)

