H30.12. 3

# 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 ☎ 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 10/25 | 11/8 11/22 | 12/13 12/27 | 1/10 1/24 | 2/14 2/28 | 3/7 3/14 |
| | | | | | | 申込開始日 | 9/13 | 10/11 | 11/8 | 12/13 | 1/10 | 2/14 |

### エンジョイ！アクアビクス 【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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18歳以上 | 各 20人 | 金 | 13:30～14:30 | 各 600円 | 今原 正美 | 実施日 | | | | 1/4 1/18 | 2/1 2/15 | 3/1 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 10/25 | 11/8 11/22 | 12/13 12/27 | 1/10 1/24 | 2/14 2/28 | 3/14 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 10/25 | 11/8 11/22 | 12/13 12/27 | 1/10 1/24 | 2/14 2/28 | 3/14 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 11/26 | 12/17 | 1/28 | 2/25 | 3/11 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 11/26 | 12/17 | 1/28 | 2/25 | 3/11 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 1/24 | 2/14 2/28 | 3/14 3/28 |
| | | | | | | 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 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 1/24 | 2/14 2/28 | 3/14 3/28 |
| | | | | | | 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）

### 朝のプチ水中運動 【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します】

| 対 象 | 定員 | 時 間 | 参加料 | 講 師 | | 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) |

● 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 | 2/10（日） 9:00～11:00 | 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 ＆ランチ交流会 | おおむね25歳～45歳までの独身男女 | 2/3（日） 9:00～13:30 | 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、全員で食事して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)～ |
| | | | 3/3（日） | | | 2/15(金)～ |

◎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。