

◎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 【鉄棒の基本動作を学び、楽しくレベルアップしましょう】

対象	定員	曜日	時間	参加料	講師	実施日	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12
小学校 1～3年生	各 24人	木	17:45～18:45	各 600円	広島市体操協会	実施日	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12
						申込開始日	4/25	5/23	6/27	7/18	8/22	9/26
						申込開始日	3/7	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8

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	4/5	5/17	6/7	7/5	9/6
18歳以上	各 20人	金	13:30～14:30	各 600円	今原 正美	実施日	4/5	5/17	6/7	7/5	9/6
						申込開始日	4/19	5/27	6/21	7/18	9/20
						申込開始日	3/1	4/5	5/17	6/7	7/5

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	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9
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	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9
						申込開始日	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/9
						申込開始日	3/11	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26

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、体幹周りを動かし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	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9
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	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9
						申込開始日	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/9
						申込開始日	3/11	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26

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	4/25	5/9	6/13	7/11	9/12
18歳以上	各 5人	木	14:30～15:00	施設 利用料 のみ	吉川 真由美	実施日	4/25	5/9	6/13	7/11	9/12
						申込開始日	4/25	5/23	6/27	7/11	9/26
						申込開始日	3/14	4/25	5/9	6/13	7/11

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	4/25	5/9	6/13	7/11	9/12
18歳以上	各 5人	木	15:00～15:30	施設 利用料 のみ	吉川 真由美	実施日	4/25	5/9	6/13	7/11	9/12
						申込開始日	4/25	5/23	6/27	7/11	9/26
						申込開始日	3/14	4/25	5/9	6/13	7/11

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	5/9	6/13	7/11	9/12
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	実施日	5/9	6/13	7/11	9/12
						申込開始日	4/25	5/9	6/13	7/11

◎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	9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月	5月	6月	7月	9月
					5(金) 17(水)	15(水)	7(金) 19(水)	5(金) 17(水)	6(金) 18(水)	



★泳力測定会 【公式の試合とほぼ同じ条件で50mのタイムを測定します。】

対象	定員	時間	参加料	実施日	①	②
100m以上泳げる小学生以上 (50mプール利用者)	各 30人	①13:30～15:30 ②14:30～16:30	施設利用料 のみ	実施日	6/24(月)	7/21(日)
				8/10(土)	9/15(日)	



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、様々なレッスンがあります。
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。



●各事業とも、緊急でやむを得ない場合、事業を中止することがあります。

2019年度 東区スポーツ施設

(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)
～スポーツ教室・事業のご案内～ 《上半期》

◎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(月)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師(予定)	内容
めざせ！かけっこ一等賞	小学校1～3年生	5/5(日・祝) 9:15～10:45	30人	各 600円	湊 翔希 河上 稜	速く走るための練習をします。 めざせ一等賞！
親子でチャレンジ！体操教室	3歳～の幼児 と保護者	5/5(日・祝) 11:15～12:15	24組		北山 綾 松本 陽子	とび箱やマットなどを使い、親子で楽しく体操をします。
親子でチャレンジ！水なれ教室	3歳～の幼児 と保護者	5/5(日・祝) 10:00～11:00	12組		瀬良田 美穂	水に顔をつける、プールに潜る等、水に慣れよう！
チャレンジ！スタイルUP (姿勢改善)	中学生以上	5/5(日・祝) 13:30～14:30	20人		朴 梨香	姿勢を改善し、美しいスタイルを作ります。
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	5/20(月) 10:00～11:00	12組		前岡 晶代	赤ちゃんと一緒にスクリーンをしながら、楽しく運動します。

●申込開始日：6月15日(土)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師(予定)	内容
★ できる！競泳スタート	100m以上泳げる小学生	7/15(月) 10:00～12:00	各 40人	各 600円	河野 香里 大木 あい	0.1秒でも速く！公式大会で使用する羽根つき台でスタート練習をします。
	100m以上泳げる中学生以上	7/15(月) 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	7/6(土) 10:00～12:00	各 30人	各 700円	光長 時子 河野 好美	普段体験できない高飛び込みに挑戦しよう！挑め10m！
★ チャレンジ！着衣泳	25m以上泳げる小学生以上	7/20(土) 10:00～12:00			入澤 雅典 調整中	夏休みを前に着衣泳を体験し、いざという時に備えましょう。 楽しく水球を体験しよう！基礎を学んで試合をします！
★ チャレンジ！水球	100m以上泳げる小学生以上	7/20(土) 13:00～15:00			片山 満津芳 調整中	ASの基礎を学び、美しい泳ぎを体験しよう！
★ チャレンジ！アーティスティックスイミング		7/21(日) 10:00～12:00				

●申込開始日：7月15日(月)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師(予定)	内容
★ できる！競泳スタート	100m以上泳げる小学生	8/4(日) 10:00～12:00	各 40人	各 600円	河野 香里 大木 あい	0.1秒でも速く！公式大会で使用する羽根つき台でスタート練習をします。
	100m以上泳げる中学生以上	8/4(日) 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	8/10(土) 10:00～12:00	30人	700円	光長 時子 河野 好美	普段体験できない高飛び込みに挑戦しよう！挑め10m！

●申込開始日：8月15日(木)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師(予定)	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	9/16(月・祝) 9:15～10:15	30人	600円	有村 尚也	呼吸法や柔軟運動によるロコモ・転倒予防を目指します。

●申込開始日：9月15日(日)～

種目	対象	開催日・時間	定員	参加料	講師(予定)	内容
めざせ！かけっこ一等賞	小学校1～3年生	10/14(月・祝) 9:15～10:45	30人	各 600円	湊 翔希 河上 稜	速く走るための練習をします。 めざせ一等賞！
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	10/14(月・祝) 10:00～11:00	12組		前岡 晶代	赤ちゃんと一緒にスクリーンをしながら、楽しく運動します。
親子でチャレンジ！体操教室	3歳～の幼児 と保護者	10/14(月・祝) 11:15～12:15	24組		北山 綾 松本 陽子	とび箱やマットなどを使い、親子で楽しく体操をします。
親子でチャレンジ！水なれ教室	3歳～の幼児 と保護者	10/14(月・祝) 10:00～11:00	12組		瀬良田 美穂	水に顔をつける、プールに潜る等、水に慣れよう！
チャレンジ！スタイルUP (姿勢改善)	中学生以上	10/14(月・祝) 13:30～14:30	20人		朴 梨香	姿勢を改善し、美しいスタイルを作ります。