

◎往復はがきで申し込み(抽選)

★印は、50mプール開催です。

申込期間	種 目	コ ー ス	対 象	教程数	期 間 ・ 時 間	曜 日	定員	参加料	講 師（予定）		
3/15(金)	水 泳	初 級 モーニング①	18歳以上	各 10回	4/24～7/3 10:30～12:00	水	各 12人	各 6,500円	竹村 良子		
	水 泳	初 級 ナイト①	中学生以上		5/10～7/12 19:00～20:30	金			沖野 公美		
	水 泳	初 級 アフタヌーン①	小学校1・2年生		5/8～7/10 17:00～18:30	水			松村 敦美 瀬良田 美穂		
	水 泳	初 級 アフタヌーン②			5/10～7/12 17:00～18:30	金			岩田 和子 山田 眞希恵		
	水 泳	初 級 アフタヌーン①	小学校3～6年生		4/22～7/8 17:00～18:30	月			佐藤 靖子 野村 文子		
	水 泳	初 級 アフタヌーン②			5/9～7/11 17:00～18:30	木			野村 文子 瀬良田 美穂		
	3/27(水)	か け っ こ	初 級 アフタヌーン①	小学校1～3年生	7回	4/17～6/5 18:00～19:00	水	各 24人	3,200円	湊 翔希 河上 稜	
		きたえよう！骨盤底筋 （女性の悩み解消）	初 級 アフタヌーン①	18歳以上の女性	各 10回	4/25～7/4 13:30～14:30	木		各 4,400円	伊藤 美保	
		代謝UPヨガ	初 級 アフタヌーン①	18歳以上		5/8～7/10 13:00～14:00	水			尾田 美幸	
		リラックスヨガ	初 級 ナイト①	中学生以上		5/10～7/12 19:30～20:30	金			金井 總侍	
3/27(水)		ピラティス	初 級 モーニング①	18歳以上		各 10回	4/25～9/12 10:00～11:30	木 (隔週)	各 20人	5,100円	天方 さゆみ
		ヒップUP	初 級 モーニング①		4/26～7/5 11:30～12:30		金	4,700円		河上 稜	
		健康づくり （はじめての卓球）	初 級 ナイト①	中学生以上	各 7回		5/19～8/4 18:45～20:45	日 (隔週)	各 12人	各 8,200円	広島市卓球協会
		健康づくり （はじめてのバドミントン）	初 級 ナイト①				5/19～8/4 18:45～20:45				林 雅 中川 多恵子
4/15(月)～ 4/24(水)	★ 水 泳 & スタート・ターン	中 級 モーニング①	4泳法で各25m以上 泳げる18歳以上	7回	5/27～7/8 10:00～11:30	月	24人	4,900円	河野 香里 津村 恭子		
5/15(水)	★ 水 泳 & スタート・ターン	中 級 ナイト①	4泳法で各25m以上 泳げる中学生以上	7回	7/4～8/29 19:30～21:00	木	各 12人	4,900円	石原 駿		
	水 泳	初 級 ナイト②	中学生以上	各 10回	7/19～9/27 19:30～21:00	金		6,500円	沖野 公美		
	代謝UPヨガ	初 級 ナイト①			7/19～9/20 20:00～21:00	金	各 24人	各 4,400円	高下 干奈		
	スタイルUP （姿勢改善）	初 級 アフタヌーン①	18歳以上		7/11～9/19 14:30～15:30	木			朴 梨香		
	5/29(水)	か け っ こ	初 級 モーニング①		小学校1～3年生	5回		7/29～8/5 9:15～10:45	月水 木金	3,200円	小津間 信也 調整中
6/15(土)	水 泳	初 級 モーニング①	小学校3～6年生	各 7回	7/31～8/9 11:00～12:30	月水 木金	各 24人	各 4,900円	沖野 公美 山田 眞希恵		
	6/28(金)	水 泳	初 級 アフタヌーン③		小学校1・2年生				7/31～8/9 17:00～18:30	沖野 公美 松村 敦美	
7/1(月)	水 泳	初 級 モーニング①	小学校1・2年生	各 7回	8/15～8/26 11:00～12:30	月水 木金	各 24人	各 4,900円	佐藤 靖子 山田 眞希恵		
	7/13(土)	水 泳	初 級 アフタヌーン①		小学生				8/19～8/29 17:00～18:30	松田 愛子 竹村 良子	
7/15(月)	かけっこ	初 級 モーニング②	小学校1～3年生	5回	8/16～8/26 9:15～10:45	月水 木金	各 24人	3,200円	小津間 信也 調整中		
		7/27(土)		初 級 アフタヌーン②	6回	8/21～9/25 18:00～19:00		水	2,800円	湊 翔希 河上 稜	

8/15(木)	水 泳	初 級 アフタヌーン④	小学校1・2年生	各 10回	10/2～12/4 17:00～18:30	水	各 24人	各 6,600円	松村 敦美 瀬良田 美穂
	水 泳	初 級 アフタヌーン③	小学校3～6年生		10/3～12/5 17:00～18:30	木			山田 眞希恵 瀬良田 美穂
	水 泳	初 級 アフタヌーン②	小学生		10/7～12/23 17:00～18:30	月			松村 敦美 河野 香里
8/28(水)	きたえよう！骨盤底筋 （女性の悩み解消）	初 級 アフタヌーン②	18歳以上の女性		10/3～12/5 13:30～14:30	木	各 24人	各 4,400円	伊藤 美保
	リラックスヨガ	初 級 アフタヌーン①	18歳以上		10/4～12/13 13:00～14:00	金			高下 干奈
	リラックスヨガ	初 級 ナイト②	中学生以上		10/5～12/14 19:30～20:30	土			高下 干奈
	ヒップUP	初 級 モーニング②	18歳以上		10/4～12/13 11:30～12:30	金	20人	4,700円	河上 稜
9/15(日)	水 泳	初 級 アフタヌーン①	平泳ぎが苦手な 18歳以上	5回	10/21～11/25 11:00～12:00	月	12人	3,000円	瀬良田 美穂
9/28(土)	ピラティス	初 級 モーニング②	18歳以上	10回	10/24～3/12 10:00～11:30	木 (隔週)	20人	5,100円	天方 さゆみ

【はがきでの申込方法】
往復はがき(1人1コース1枚)に必要な事項を記入し、
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。
(欠員がある場合を除く。)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
往 信

郵便往復はがき
732-0068

広島市東区牛田新町一丁目8番3号
東区スポーツ施設
スポーツスクール係

何も書かないでください。

62円
返 信

郵便往復はがき
0000-00000

お 名 前
こ 自 分 の 住 所

① 種目・コース・対象
記 水泳
人 初級アフタヌーン
例 泳げない小学校1・2年生
② お名前(ふりがな)
③ 性別
④ 年齢
⑤ 学校名・学年
(小学生のみ)
⑥ 住所
⑦ 電話番号

イベント情報

- ◆4/14(日) スケート感謝祭
通常の約半額でスケート滑走ができるほか、楽しいイベント盛りだくさん！
- ◆5/5(日・祝) エンジョイ！キッズ祭
小人は施設利用料無料！※小・中学生のトレーニング室利用は利用制限があります。
- ◆5/19(日) ～30周年記念～ エンジョイ！ひがしくスポーツセンターまつり
普段体験できないニュースポーツやパラスポーツを無料で体験！
- ◆9/16(月・祝) エンジョイ！シニアスポーツデー
65歳以上は施設利用料無料。スポーツで元気！げんき再発見！
- ◆9/16(月・祝) 水泳交歓会
公式大会と同じ条件で行う水泳記録会です。
- ◆10/14(月・祝) エンジョイ！スポーツ祭
体育の日は楽しく身体を動かそう！施設利用料無料！※小・中学生のトレーニング室利用は利用制限があります。



◎メールマガジン

携帯サイト「ひろしま情報aーネット」にアクセスまたはQRコードを読み取り
(<http://www.a-net.shimin.city.hiroshima.jp/anet/melmaga/archives/post-8.html>)



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ニュース等がご覧いただけます。⇒ <http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/>
マエダハウジング東区スポーツセンター ひろしんビッグウェーブ
〒732-0068 広島市東区牛田新町1丁目8-3 TEL:082-222-1860 / FAX:082-222-1861