

600円で参加できる体験教室

申込み：前月の初日開館日から窓口または電話で申し込み（先着順）9時から受付

名称	対象	定員(人)	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	講師(予定)	内容
朝の元氣アップ体操	おおむね40歳以上	10	7.14	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14	18.25	1.8 15.22	1.8 15.22	月	9:15~10:15	半田 理恵	介護予防に役立つエクササイズやストレッチを行い、健康体づくりを目指します。
美腰・骨盤調整	18歳以上	10	2.9 16.23	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9 16.23	6.13 20.27	3.10 17.24	3.10 17.24	水	9:15~10:15	本田みどり	フラダンスの要素を取り入れながら骨盤調整を行い、美しいウエストラインを目指します。
ヨガ(水曜コース)			2.9 16.23	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9 16.23	6.13 20.27	3.10 17.24	3.10 17.24		10:30~11:30		毎回テーマを変えているいろいろなヨガを行い、健康体づくりを目指します。
朝の健康トレーニング	おおむね40歳以上	10	3.10 17.24	1.8.15 22.29	5.12 19.26	3.10 17.24	7.14 21.28	4.18 25	4.11 18.25	木	9:15~10:15	長谷 知子	健康増進のために、自宅でも実践できる運動を中心とした体づくりを行います。
ラテンフィットネスでスタイルUP	18歳以上		3.10 17.24	1.8.15 22.29	5.12 19.26	3.10 17.24	7.14 21.28	4.18 25	4.11 18.25		10:30~11:30		ラテン音楽に合わせて身体を動かすスンバ。楽しみながらダイエットできます。
きたえます！骨盤底筋と体幹			4.11 18.25	2.9.16 23.30	6.13 20.27	4.11 18.25	8.15 22.29	5.12 19.26	5.12 19.26	9:15~10:15	気になる骨盤底筋とお腹にターゲットをしぼり鍛えます。		
ヨガ(金曜コース)			4.11 18.25	2.9.16 23.30	6.13 20.27	4.11 18.25	8.15 22.29	5.12 19.26	5.12 19.26	10:30~11:30	動きのあるアクティブなヨガを毎回テーマを変えて行います。		
かけっこ教室 ～めざせ！みらいランナー～	年中・年長の幼児 小学校1～3年生	30			1					日	9:00~10:30 11:00~12:30	小津間信也 細井 洗希	1秒でも速く！走る練習をします。
からだスツキリ体操	おおむね40歳以上	15	21		3		11			月	14:00~15:30	朴 梨香	身体の機能向上が期待できる体操を体験してみませんか？
									祝	9:30~11:00			

申込み：前月の15日以降の開館日から窓口または電話で申し込み（先着順）9時から受付

名称	対象	定員(人)	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	講師(予定)	内容
ピンポンしようよ！	小学生以上	各24		10						土	9:15~11:15	児玉 早苗	体験しよう！！ まずは打ち方から！ 楽しく卓球の基礎から練習します。
★宇品ピンポン広場					7								
空手体験会 (月曜コース)					19	2					月	18:00~20:00	突きや蹴りの基礎練習を体験しよう！
空手体験会 (水曜コース)	各20		14	11					水	19:00~21:00			
バウンドテニス体験会		18歳以上		15	12					木	13:00~15:00	テニスに似ている生涯スポーツ。一度体験してみよう！	
太極拳体験会					9					月			身体への負担が少なく健康効果の高い太極拳！ぜひ、体験してみよう！
柔道体験会	小学生以上	各15	教室開催期間中（表頁参照）								月	18:00~19:30	日本古来の武道を体験しよう！ 基礎技術を学びます。
剣道体験会				水	18:00~19:30								

申込み：開館月の初日開館日から窓口または電話で申し込み（先着順）9時から受付

名称	対象	定員(人)	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	講師(予定)	内容
わいわいキッズ広場	小学生	24	26		28		23		27	土	9:30~11:00	スポーツ推進委員	運動能力・体力の向上をめざし、ボール遊びやリズムトレーニング等で楽しませます。
キッズダンス ～めざせ！みらいダンサー～		20		24							9:15~10:45		
ベビー&パパ・ママふれあい体操	0歳の乳児と保護者 1歳の幼児と保護者	各14組	16	17	18				20	水	10:00~11:00 11:15~12:15	中尾めぐみ	親子のスキンシップを楽しみながら取り組めるプログラムです。

500円で参加できる体験教室

申込み：開催月の初日開館日から窓口または電話で申し込み（先着順）9時から受付

名称	対象	定員(人)	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	講師(予定)	内容
いきいき健康広場	おおむね40歳以上	12	4.18	2.16	6.20	4.18	15	5.19	5.19	金	13:30~15:00	岩井みゆき	ミニテニスや卓球・バドミントンなど毎回種目を変えてスポーツを楽しめます。
★いきいき宇品健康広場			11.25	9.23	13.27	11.25	8.22	12.26	12.26		13:30~15:00		

★がついている事業は宇品体育館で開催します。 【 広島市南区宇品海岸3丁目6-54 Tel・Fax (082) 255-3022 】