

新年度も南区スポーツセンターで

基礎体力UP↑↑

コロナに負けない
心と身体をつくろう!!

4月号

申し込み：3月2日（水）午前9時から施設窓口または電話で申し込み（先着順）

☆チャレンジ！バドミントン 講師：広島ガスバドミントン部

広島ガスバドミントン部より指導者を招き、初心者はラケットの持ち方から、経験者の方はステップアップを目指し練習します

曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
水	中学生以上	12人	19:00～21:00	900円		27日

☆フラ＆ストレッチ 講師：岡田沙絵

フラダンスとストレッチで美しい姿勢を目指します。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
水	18歳以上	各15人	10:00～11:30	各600円		6. 13. 20. 27日

☆朝の健康トレーニング 講師：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にした体力づくりを行います。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
木	おおむね 40歳以上	各15人	9:45～10:45	各600円		7. 14. 21. 28日

☆ラテンフィットネスでスタイルUP 講師：長谷知子

ラテン音楽に合わせて身体を動かすズンバ。楽しみながらダイエットできます。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
木	18歳以上	各15人	11:00～12:00	各600円		7. 14. 21. 28日

☆きたえます！骨盤底筋と体幹 講師：長谷知子

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。

曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	18歳以上	各15人	9:45～10:45	各600円		8. 15. 22日

☆ヨガ 講師：長谷知子

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。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	18歳以上	各15人	11:00～12:00	各600円		8日：背中ヨガ（美しい背中を目指すヨガ） 15日：パワーヨガ（エネルギーに身体を動かすヨガ） 22日：ダイエットヨガ（脂肪燃焼を目指すヨガ）

☆いきいき健康広場 講師：平本英子

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みます。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	おおむね 40歳以上	16人	13:30～15:00	500円		15日：ラージボール卓球

☆いきいき宇品健康広場（会場：宇品体育館） 講師：長谷知子

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みます。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30～15:00	各500円		8日：バドミントン 22日：ラージボール卓球

場所：広島市南区スポーツセンター（広島市南区楠那町7-31）
申込・問合せ先：☎082-251-7721 Fax082-251-7701

～共にのりきろう～
当施設では、換気・消毒を随時行っています。
利用の際は、マスク等をご持参ください。

スポーツで元気！
いきいき再発見！