

保存版

2024.3.1

2024年度 4月～9月 スポーツ教室のご案内

南区スポーツセンター
〒734-0032 広島市南区楠那町7-31 Tel(082)251-7721 Fax(082)251-7701

★がついて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

※緊急、やむを得ないときは、予定を変更しますのでご了承ください。

一緒にやってみよう☆

申し込み:開催前月の初日開館日午前9時から施設窓口または電話で申し込み(先着順)

参加料:600円／回							
名 称	対 象	時 間	定員 (人)	開 催 日		講 師 (予定)	内 容
～わいわいキッズ～ ニュースポーツの巻	小学生	9:30～11:00	24	9 / 2 1 (土)		南区スポーツ 推進委員	ニュースポーツを楽しみます。
～わいわいキッズ～ ダンスの巻	年中・年長の 幼児	9:30～10:30	各 20	6 / 3 0 (日)		香 川 舞	基本ステップを練習し、みんなで踊ろう！
	小学生	11:00～12:30					
～わいわいキッズ～ かけっこの巻	年中・年長の 幼児	9:30～10:30	各12	5 / 1 1 (土)	7 / 6 (土)	小津間 信也	今よりも速く！ 走る練習をします。
	小学校 1～3年生	11:00～12:30	各16				
からだスッキリ体操	おおむね 40歳以上	9:30～11:00	各 15	6 / 2 3 (日)	9 / 1 5 (日)	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？
ピンポンしようよ！	小学生以上	9:15～11:15	各 24	4 / 2 0 (土)	9 / 1 4 (土)	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		9:15～11:15		6 / 1 5 (土)			
柔道体験会	小学生以上	18:00～19:30	各 15	教室開催期間中(次頁参照)		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							

参加料:1,000円／回									
名 称	対 象	時 間	定員 (人)	開 催 日				講 師 (予定)	内 容
チャレンジ！ バドミントン	中学生以上	19:00～21:00	各 12	5/23 (木)	7/25 (木)	8/22 (木)	9/26 (木)	広島ガス バドミントン部	さあ、バドミントンにチャレンジしよう！ 初心者はラケットの持ち方から、経験者は ステップアップを目指して練習します。

申し込み:開催日に直接施設窓口にお越しください。(先着順)

参加料:600円／回											
名 称	対 象	時 間	曜日	定員 (人)	4 月	5月	6月	7月	8月	9月	内 容
フラ&ストレッチ 講師：岡田沙絵	18歳 以上	9:45～10:45	水	各 15	3. 10 17. 24	8. 15 22. 29	5. 12 19. 26	3. 10 17. 31	21. 28	4. 11 18. 25	フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な身体を目指します。
姿勢改善& ウォーキング 講師：岡田沙絵		11:00～12:00									腰痛や肩こり解消に繋がる姿勢改善と美しいフォームで歩き健康な身体を目指します。
朝の健康 トレーニング 講師：長谷知子	おおむね 40歳以上	9:45～10:45	木	各 15	4. 11 18. 25	9. 16 23. 30	6. 13 20. 27	4. 11 18	1. 22 29	5. 12 19. 26	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。
ラテンフィットネスで スタイルUp 講師：長谷知子	18歳 以上	11:00～12:00									ラテン音楽に合わせて身体を動かすズンパ。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 講師：長谷知子		9:45～10:45	金	各 15	5. 12 19. 26	10. 17 24. 31	7. 14 21. 28	5. 12 19	2. 23 30	6. 13 20. 27	気になる骨盤底筋とお腹にターゲットをしほり鍛えます。
ヨ ガ 講師：長谷知子		11:00～12:00									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。

参加料:500円／回											
名 称	対 象	時 間	曜日	定員 (人)	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	内 容
いきいき 健康広場 講師：平本英子	おおむね 40歳以上	13:30～15:00	第1.3 金	各 16	5.19	17	7.21	5.19	2	6.20	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。
★いきいき宇品 健康広場 講師：長谷知子		13:30～15:00	第2.4 金	各 16	12.26	10.24	14.28	12.26	9.23	13.27	