



# << スポーツスクール事業 >>

◎ 往復はがきで申し込み (応募多数の場合は抽選)

◆=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にて開催

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)
締め切りました	♥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	5/9~7/18 13:30~14:30	木	各18人	4,800円	伊藤 美保
	♥ピラティス	初級 モーニング①	18歳以上		4/25~9/12 10:00~11:30	木 (隔週)	各18人	5,500円	天方 さゆみ (フィットネスプロジェクトA)
	♥水泳	初級 アフタヌーン①	小学生		4/24~6/26 17:00~18:30	水	各24人	各6,800円	瀬良田 美穂 松村 敦美
			小学校 3~6年生		5/13~7/22 17:00~18:30	月	各24人		河野 香里 山田 眞希恵

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)
4/15 (月) ~ 4/25 (木)	◆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	5回	5/27~6/24 10:00~11:30	月	12人	3,600円	河野 香里
	♥水泳	初級 モーニング①	18歳以上	各10回	5/15~7/17 10:30~12:00	水	各12人	各6,800円	竹村 良子
		初級ナイト①	中学生以上		5/17~7/19 19:00~20:30	金	各12人		沖野 公美
	♥水慣れ	初級 アフタヌーン①	水慣れを希望する小学生	各5回	5/31~6/28 17:00~18:00	金	各10人	各3,000円	竹村 良子
初級 モーニング①		6/1~6/29 10:45~11:45			土	長岡 尚子			
	♥リラックスヨガ	初級ナイト①	中学生以上	10回	6/1~8/10 19:45~20:45	土	18人	4,800円	高下 千奈 (シャンティヨガ)

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)
6/1(土) ~ 6/14(金)	♥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 9:00~10:30	月水木金	24人	3,400円	小津間 信也

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)
6/15(土) ~ 6/28(金)	♥水泳	初級 アフタヌーン②	小学生	10回	7/24~8/8 17:00~18:30	月水木金	24人	6,800円	松村 敦美 山田 眞希恵

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)
7/1(月) ~ 7/12(金)	♥水泳	初級 アフタヌーン③	小学生	8回	8/19~8/30 17:00~18:30	月水木金	24人	5,500円	河野 香里 沖野 公美

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)
7/15 (月) ~ 7/26 (金)	♥かけっこ	初級 モーニング②	小学校1~3年生	5回	8/16~8/23 9:00~10:30	月水木金	24人	3,400円	小津間 信也
	♥リラックスヨガ	初級ナイト②	中学生以上	10回	9/7~11/30 19:45~20:45	土	18人	4,800円	高下 千奈 (シャンティヨガ)
	♥ベビーヨガ	初級 モーニング①	首がすわった0歳児と保護者	5回	9/11~10/9 11:00~12:00	水	12組	3,300円	佐伯 美紀 (ケイズブレイン)

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)				
8/15 (木) ~ 8/29 (木)	♥水泳	初級 アフタヌーン④	小学生	各10回	9/26~11/28 17:00~18:30	木	各24人	6,800円	瀬良田 美穂 松村 敦美				
		初級 アフタヌーン①	小学校1・2年生						9/27~11/29 17:00~18:00	金	5,000円	岩田 和子 沖野 公美	
		初級 アフタヌーン②	小学校3~6年生						9/30~12/16 17:00~18:30	月	各6,800円	竹村 良子 山田 眞希恵	
		初級 モーニング②	18歳以上						10/2~12/4 10:30~12:00	水		各12人	竹村 良子
		初級ナイト②	中学生以上						10/4~12/6 19:00~20:30	金		各12人	沖野 公美
♥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	各10回	10/3~12/12 13:30~14:30	木	各18人	4,800円	伊藤 美保					
♥ピラティス	初級 モーニング②	18歳以上						10/10~2/27 10:00~11:30	木 (隔週)	5,500円	天方 さゆみ (フィットネスプロジェクトA)		

## ↓はがきでの申込方法↓

- ・往復はがき(1人1コース1枚)に必要事項を記入し、申込期間内に郵送してください。(締切日必着)
- ・広島市内に在住か通勤・通学で、スポーツ活動を行える人が対象です。市外在住で市内に通勤・通学の方は、その旨をお書きください。
- ・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)
- ・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ので、ご了承ください。

63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。	63円 返信	お名前 ご自分の住所	①種目・コース・対象 (記入例) 水泳 初級アフタヌーン① 小学生 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
-----------	--	--------------	-----------	---------------	---

## ◎トレーニング室で毎週開催の事業・・・当日、会場で直接申し込み(先着順)

種 目	対 象	曜 日	時 間	定 員	参加料	内 容
トレーニングミニレッスン	中学生以上	①月木 ②水金	①14:15~14:35 ②10:00~10:20	各18人	施設 利用料金 のみ	テーマに合わせて自体重や道具を用いて効果的な運動を行います。
フリーウエイトタイム	高校生以上	月水木金	18:30~20:00	なし(随時)		ウェイトトレーニングの指導を行います。
モーニングストレッチ	中学生以上	月木	10:00~10:10	各18人		10分程度の簡単なストレッチや体操を行います。
ウォーキング ワンポイントレッスン	中学生以上	金	14:00~16:00	各6人		ランニングマシンを使用して鏡を見ながらアドバイスを行います。