

# 岩国運動公園

## フィットネススクール Fitness school

2024 第3期

10-12

Oct.-Sep.

楽しく気軽に運動習慣

### 初めてのの方は 初回無料体験から！

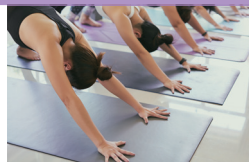
気に入ったら本申込！  
会期の途中からでも始められます  
定員に空きがあれば、都度参加が可能。  
自身のスケジュールに合わせて受講が選べるので、気軽に始められます！

更衣室・シャワー室完備！  
ヨガマット無料貸出あり！

### ピラティス&膣トレA pilates & Vaginal contraction training

月曜日 (月3回)  
13:30-14:30 (60分)

参加料 3,300円/月  
※1回毎1,200円



年齢とともに出てきたぽっこりお腹やちょっとした尿漏れ、体の冷えやむくみとサヨナラしたい方必見

#### ▶ 3期日程

10月	7	21	28		
11月	11	18	25		
12月	2	16	23		

### エンジョイヨガ enjoy yoga

火曜日 (月2回)  
14:00-15:30 (90分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



ゆったりと体を動かし、凝り固まった筋肉をほぐしながら、ココロもカラダも整えてみませんか？

#### ▶ 3期日程

10月	8	22			
11月	12	26			
12月	10	24			

### フラダンス fula

水曜日 (月2回)  
13:30-14:30 (60分)

参加料 1,100円/回



### 足裏ヨガ sole yoga

水曜日 (月2回)  
10:00-11:30 (90分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



足裏を鍛えることをメインに、身体の仕組みを学びながら一緒にヨガをしませんか？

#### ▶ 3期日程

10月	2	16			
11月	6	20			
12月	4	18			

### 美姿勢ピラティス beautiful posture

水曜日 (月2回)  
10:00-11:30 (90分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



インナーマッスル使い、深い呼吸・身体・心・精神を調和させ、美姿勢を目指していきましょう！

#### ▶ 3期日程

10月	9	23			
11月	13	27			
12月	11	25			

### 太極拳 tai chi

木曜日 (月3回)  
10:00-12:00 (120分)

参加料 3,300円/月  
※1回毎1,200円



### ボールエクササイズ Ball exercise

木曜日 (月2回)  
14:00-15:30 (90分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



【必要なもの】  
バランスボール(必須)  
  
バランスボールを使った体幹エクササイズ！

#### ▶ 3期日程

10月	10	24			
11月	14	28			
12月	12	26			

### はじめてのセロトニンヨガ serotonin yoga

金曜日 (月2回)  
13:30-14:45 (75分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌や血流を促し、自律神経を調えることをサポートする、やや運動量のあるヨガです。

#### ▶ 3期日程

10月	4	18			
11月	1	15			
12月	6	20			

### エンジョイダンス enjoy dance

金曜日 (月4回)  
13:30-15:00 (90分)

参加料 4,400円/月  
※1回毎1,200円  
※11月5回5500円 12月3回3,300円



### ピラティス&膣トレB pilates & Vaginal contraction training

土曜日 (月1回)  
13:30-14:30 (60分)

参加料 1,100円/回



年齢とともに出てきたぽっこりお腹やちょっとした尿漏れ、体の冷えやむくみとサヨナラしたい方必見

#### ▶ 3期日程

10月	5				
11月	9				
12月	14				

### ストレッチヨガ stretch yoga

土・日曜日 (月2回)  
10:00-11:00 (60分)

参加料 2,200円/月  
※1回毎1,200円



毎回違ったテーマで、飽きずに楽しくヨガをしてみませんか？

#### ▶ 3期日程

10月	5	19			
11月	9	17			
12月	7	15			

初心者向け。楽しく踊ってストレスを解消したり、社交界の煌びやかな世界を体験しませんか？

#### ▶ 3期日程

10月	4	11	18	25	
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20		

# ！！こども向け教室続々開講！！

初めての参加でも安心！

まずは初回無料体験から始めてみませんか？

## バスケットボール スクール Basketball school

月曜日 ※詳細は別紙

U-12 ビギナー  
18:00-19:00 (60分)

U-15  
19:00-21:00 (120分)



## アシックス ASICS KIDS sports lab キッズスポーツラボ

スポーツメーカー「アシックス」が開発した5つの独自プログラムを通して楽しく運動しませんか？

火曜日 (月4回)

16:00-17:00 (60分)

対象 満4歳～未就学児

参加料 4,400円/月

※1回毎 1,200円

※12月 3回 3,300円



【持ち物】

運動ができる服装・タオル

飲料水・室内シューズ

【講師】

アシックス スタッフ

▶ 3期日程

10月	1	8	22	29
11月	5	12	19	26
12月	3	10	17	

## キッズスポーツ塾 KIDS sports

種目を限定せず、様々なスポーツや運動体験を行い、子どもたちの運動能力を養うトレーニングをします。

木曜日 (月4回)

18:00-19:15 (75分)

対象 小学1年生～3年生

参加料 4,400円/月

※1回毎 1,200円

※10月 5回 5,500円



【持ち物】

運動ができる服装・タオル

飲料水・室内シューズ

【講師】

シンコースポーツ中国株

▶ 3期日程

10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	19	26	

団体競技としての【協調性】や、【自分で考える力】、【自立性】も重要視したバスケットボールの楽しさを心から感じてもらう教室です

▶ 3期日程

10月	7	21	28
11月	11	18	25
12月	2	16	23

## キッズダンス kids dance

火曜日 (月4回)

A\_17:00-18:00 (60分)

B\_18:15-19:15 (60分)

参加料 4,400円/月



A: 小学1-3年生

B: 小学4-6年生

楽しく踊って、基礎体力やリズム感を養いましょう

▶ 3期日程

10月	1	8	15	22
11月	5	12	19	26
12月	3	10	17	24

## 運動遊び教室 Kids motion

プロスポーツ選手も取り入れている『リズムジャンプ』やいろいろな遊び要素を取り入れた楽しく体を動かす教室です

金曜日 (月3回)

A\_16:00-16:45 (45分)

B\_17:00-17:45 (45分)

参加料 3,300円/月

※1回毎 1,200円



A: 満4歳以上～未就学児  
B: 小学1年～4年生

【持ち物】

運動ができる服装・タオル

飲料水・室内シューズ

▶ 3期日程

10月	4	11	25
11月	8	15	29
12月	6	13	20

## ジュニアかけっこ教室 junior sprint

走るのに必要なからだや足の動かし方などを簡単に楽しく遊びながら身につけよう！

金曜日 (月2回)

17:00-18:00 (60分)

参加料 500円/回

年長から小学3年生まで



【持ち物】

運動ができる服装・タオル

飲料水・運動靴(外履き)

【講師】

シンコースポーツ中国株

▶ 3期日程

10月	11	25
11月	8	22
12月	6	20

### iwakuni tennis academy 岩国テニスアカデミー

## 2024年10月より 定例化決定!

詳しくはホームページまで

## 申込方法

ご希望のスクールの開催日まで  
岩国市総合体育館受付窓口にお申し出ください

※参加料は申込時にお支払いいただきます

※教室によっては、【まとめてオトクな月謝支払い】と【参加のたびに参加料を支払う1回支払い】があります。ご自身の都合にあわせてご活用ください

★定員いっぱいになった時点で、「1回払い」でのご参加はできなくなりますのでご注意ください

※その他、必要なものについては、お申し込みの際に窓口へご確認ください

※日程は変更になる可能性があります

教室の詳細は  
ホームページをご確認ください



🌸 初回無料体験あります

📍 途中参加も大歓迎!

教室だけじゃ物足りない方に!



## 岩国運動公園 トレーニングルーム

利用時間 9:00 ~ 22:00

利用料金 中高生・65歳以上 220円/回  
一般 440円/回

※お得な回数券 (12回分) あり

トレーニングルームのご利用には「初回講習会」の受講が必要です。

ホームページで講習会の日程をご確認の上、事前にご予約ください (電話 0827-32-7411)

初回講習会に必要なもの  
動きやすい服装  
かかとのある室内シューズ  
免許証・学生証等の身分証明書



※写真はすべてイメージです

各 SNS でも情報を発信しています



岩国運動公園

岩国市総合体育館

741-007 山口県岩国市平田 1-40-1

0827-32-7411

受付時間 / 9:00-21:00



IWAKUNI.SPORTS.PARK



主催：岩国市体育協会・イズミテクノ・シンコースポーツ・アシックスグループ