

岩国運動公園 フィットネススクール Fitness school INFORMATION

2025

第1期

4月-6月

春からはじめてみませんか？
楽しく気軽な運動習慣

参加者募集中



おすすめ子ども向け教室



運動遊び教室 Kids motion

金曜日 (月3回)

A16:00-16:45 (45分) 満4歳以上未就学児

B17:00-17:45 (45分) 小学1~4年生



1期日程 4/4,11,25 5/9,16,30 6/6,13,27

参加料 3,300円/月 ※1回毎1,200円

持ち物 運動ができる服装・タオル
飲料水・室内シューズ

プロスポーツ選手も取り入れている『リズムジャンプ』やいろんな遊び要素を取り入れ、楽しく体を動かします。



新規教室開講！無料体験会

呼吸を感じ、身体をいたわる



セルフ整体ヨガ

Self-Care Yoga



5.15 木
14:00-15:30

講師
得能京子

ヨガマット
無料貸出あり

参加希望の方は体育館受付窓口まで

6月以降 定例化決定！

木曜日(月2回)14:00-15:30

参加料 2,200円/月

※1回毎1,200円



初めての方は
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！

その他にも岩国運動公園の大人気定例教室がもりだくさん！※裏面にもあります ▶▶▶



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3回) 16:00-17:00 (60分)

対象 満4歳～未就学児

▶1期日程

4/1,8,15 5/1,20,27 6/3,10,17,24

参加料 3,300円/月 ※1回毎1,200円
※6月のみ4,400円/月

持ち物 運動ができる服装・タオル
飲料水・室内シューズ



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

▶1期日程

4/3,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/3,10,17,24

参加料 4,400円/月 ※1回毎1,200円
※5月のみ5,500円/月

持ち物 運動ができる服装・タオル
飲料水・室内シューズ



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)

対象 年長から小学3年生まで

▶1期日程

4/11,25 5/9,23 6/6,13

参加料 1,200円/月 ※1回毎700円

持ち物 運動ができる服装・タオル
飲料水・室内シューズ

キッズダンス kids dance

火曜日 (月4回) 参加料 4,400円/月

A_17:00-18:00 (60分)※小学1~3年生
B_18:15-19:15 (60分)※小学4~6年生

▶日程 4/1,8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24

小学生対象
楽しく踊って、基礎体力やリズム感を養いましょう

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)

▶日程 4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,16,23

▶参加料 4,400円/4月 3,300円/5月 3,300円/6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

フラダンス fula

水曜日 (月2回) 13:30-14:30 (60分)

▶日程 4/2,16 5/7,21 6/4,18

▶参加料 1,100円/回

ハワイアンミュージックの美しい旋律に合わせて、優しい動きで癒されながら楽しく踊りませんか？

ボールエクササイズ Ball exercise

木曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

▶日程 4/10,24 5/8,22 6/12,26

▶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！

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)

▶日程 4/4,18 5/2,16 6/6,20

▶参加料 2,200円/月
※1回毎1,200円

「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。

バスケットボールスクール Basketball school

月曜日 U-12 ビギナー 18:00-19:00 (60分)
U-15 19:00-21:00 (120分)

詳細は窓口までお問い合わせください

団体競技の[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ましょう

エンジョイヨガ enjoy yoga

火曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

▶日程 4/8,22 5/13,27 6/10,24

▶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？

美姿勢ピラティス beautiful posture

水曜日 (月2回) 10:00-11:30 (90分)

▶日程 4/9,23 5/14,28 6/11,25

▶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！

エンジョイダンス enjoy dance

金曜日 (月4回) 13:30-15:00 (90分)

▶日程 4/4,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,27

▶参加料 4,400円/4月 4,400円/5月 3,300円/6月
※1回毎1,200円

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？

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

土曜日 (月1回) 10:30-11:30 (60分)

▶日程 4/12 5/10 6/21

▶参加料 2,200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



iwakuni tennis academy
岩国テニスアカデミー
詳細は別途
テニスクラブハウスまで

足裏ヨガ sole yoga

水曜日 (月2回) 10:00-11:30 (90分)

▶日程 4/2,16 5/7,21 6/4,18

▶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？

太極拳 tai chi

木曜日 (月3回) 10:00-12:00 (120分)

▶日程 4/3,10,17 5/8,15,22 6/5,12,19

▶参加料 3,300円/月
※1回毎1,200円

ゆっくりとした動作を行う全身運動と深い呼吸で、健康的な生活を楽しく送りましょう！

ポップピラティス POP pilates

金曜日 (月4回) 19:00-20:00 (60分)

▶日程 4/4,11,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27

▶参加料 3,300円/4月 4,400円/5月 4,400円/6月
※1回毎1,200円

エネルギーアップでテンポな音楽に合わせた有酸素運動と筋トレで、機能的でメリハリボディをつくらう！

ストレッチヨガ stretch yoga

土・日曜日 (月2回) 10:00-11:00 (60分)

▶日程 4/12,27 5/10,18 6/14,22

▶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？

申込方法

ご希望のスクールの開催日までに
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利用ください

★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

教室の詳細は
ホームページを
ご確認ください



問合せ先



岩国運動公園

岩国市総合体育館 0827-32-7411

741-007 山口県岩国市平田 1-40-1

受付時間/ 9:00-21:00

※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



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