

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

2025
第2期

7月-9月

8月は新しい教室の体験会が盛りだくさん

第1弾

ZUMBA®
ズンバ

8.18 月曜日
11:00-12:00

参加料 **600円**
講師 **山本智恵**

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンス
フィットネスエクササイズ！
脂肪燃焼に効果が期待できます！

第2弾

ルーシーダットン
Rusie Dutton

8.19 火曜日
13:30-14:30

参加料 **600円**
講師 **本田みどり**

タイに古くから伝わる健康法で、タイ式ヨガと
も呼ばれます。簡単なポーズが多いので、体が
硬めの人におすすめ！

第3弾

エアロビクス
AEROBICS

8.25 月曜日
11:00-12:00

参加料 **600円**
講師 **山本智恵**

音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、有
酸素運動！体力づくりやダイエットに効果的
です

**8月4日9:00より受付開始！
参加希望の方は体育館受付まで**

**暑い夏だからこそ！
いろんな教室に参加して
汗をかいて夏バテを
予防しよう！**

足裏ヨガ
sole yoga

水曜日 (月2回) 10:00-11:30 (90分)

日程 7月2, 16日/8月6, 20日/9月3, 17日
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？

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 7月7, 14, 28日/8月4, 18, 25日/9月1, 22, 29日
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

美姿勢ピラティス
beautiful posture

水曜日 (月2回) 10:00-11:30 (90分)

日程 7月9, 23日/8月13, 27日/9月10, 24日
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！

エンジョイヨガ
enjoy yoga

火曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

日程 7月8, 26日/8月12, 26日/9月9, 30日
参加料 3,300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？

セルフ整体ヨガ
Self-Care Yoga

木曜日 (月2回) 13:30-14:30 (60分)

日程 7月3, 17日/8月7, 21日/9月4, 18日
参加料 2,200円/月 ※1回毎1,200円

呼吸を使い、身体と心をご自身で整え
愛する身体作りを目指しましょう！

**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！

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



水曜日 (月2回) 13:30-14:30 (60分)

日程 7月2, 16日/8月6, 20日/9月3, 24日
参加料 1,100円/1回毎

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？



金曜日 (月2回) 13:30-14:45 (75分)

日程 7月4, 18日/8月1, 15日/9月5, 19日
参加料 2,200円/月

「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



木曜日 (月4回) 対象 小学1年から3年生 18:00-19:15 (75分)

日程 7月3, 10, 24日/8月7, 28日/9月4, 11, 18, 25日
参加料 7月3,300円/月, 8月2,200円/月, 9月4,400円/月

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。

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/1,200円】があります。

ご自身の都合にあわせてご利用ください / フラダンス、ピラティス & 腫トレBについては1100円でご参加いただけます

★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



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

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



木曜日 (月3回) 10:00-12:00 (120分)

日程 7月3, 10, 17, 31日/8月7日/9月4, 11, 18日
参加料 3,300円/月 ※8月のみ1,100円/月

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！



金曜日 (月4回) 13:30-15:00 (90分)

日程 7月4, 11, 18日/8月1, 8, 22, 29日/9月12, 19, 26日
参加料 3,300円/月 ※8月のみ4,400円/月

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？



土曜日 (月1回) 10:30-11:30 (60分)

日程 7月19日/8月2日/9月6日
参加料 1,100円/1回毎

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



火曜日 (月4回) 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 7月1, 8, 15, 22日/8月5, 12, 19, 26日/9月2, 9, 16日
参加料 4,400円/月 ※9月のみ3,300円/月

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



金曜日 (月2回) 対象 年長から小学3年生まで 17:00-18:00 (60分)

日程 7月4, 18日/8月1, 8日/9月12, 26日
参加料 2,200円/月

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！



木曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

日程 7月10, 24日/8月14, 28日/9月11, 25日
参加料 2,200円/月

【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！



金曜日 (月2回) 19:00-20:00 (60分)

日程 7月4, 18日/8月1, 22日/9月5, 19日
参加料 2,200円/月

エネルギーでアップ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！



土曜日 (月2回) 10:00-11:00 (60分)

日程 7月12, 27日/8月9, 17日/9月13, 21日
参加料 2,200円/月

毎回違ったテーマで、飽きずに楽しくヨガを試してみませんか？



火曜日 (月3回) 対象 満4歳~未就学児 16:00-17:00 (60分)

日程 7月1, 8, 15, 29日/8月5, 12, 19, 26日/9月2, 9, 16, 30日
参加料 4,400円/4回

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？



金曜日 (月2回) 対象 年長から小学3年生まで 17:00-18:00 (60分)

日程 7月11, 18日/8月1, 22, 29日/9月12, 19, 26日
参加料 3,300円/月 ※7月のみ2,200円/月

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。

教室の詳細は
ホームページを
ご確認ください



※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 0827-32-7411

741-007 山口県岩国市平田 1-40-1 受付時間 / 9:00-21:00



IWAKUNI.SPORTS.PARK