

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

2026
第4期
1月-3月

アクティブラヨガ active yoga



第1・3火曜日

19:00-20:00 (60分)

日 程 1月13日/2月10,24日/3月10,24日

参加料 2,200円/月 1回参加1,200円

じっくり身体を動かして、心と身体を整えます。
運動量は多くありません。
自分の身体と向き合って健康を目指します！

NEW

あなたは

どっちに参加する？

リラクゼーションヨガ relaxation yoga



第2・4火曜日

19:00-20:00 (60分)

日 程 1月6日/2月3,17日/3月3,17日

参加料 2,200円/月 1回参加1,200円

日ごろ頑張っている心と身体のリラックスが目的です！
難しいポーズはとりません。
ストレス解消やリラックス効果を体験してみて下さい！

新春から始める スポーツ習慣

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 2月2,9,16日/3月2,9,16,30日※ 1月は休講

参加料 2月3,300円,3月4,400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 1月14,28日/2月11,25日/3月25日

参加料 2,200円/月※3月1,100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！

ルーシーダットン Rusie Dutton

火曜日 (月3回) 13:30-14:30 (60分)

日 程 1月6,13日/2月3,17日/3月3,17日

参加料 2,200円/月 1回参加1,200円

独自の呼吸法で基礎代謝を上げて、
体の歪みを調整していきます。

ZUMBA® ズンバ

月曜日 (月2回) 11:00-12:00 (60分)

日 程 1月5日/2月9,16日/3月9,16日

参加料 2,200円/月 ※1月1,100円 1回参加1,200円

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！

エンジョイヨガ enjoy yoga

火曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

日 程 1月6,13日/2月10,24日/3月10,24日

参加料 2,200円/月

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？

足裏ヨガ sole yoga

水曜日 (月2回) 10:00-11:30 (90分)

日 程 1月7日/2月4,18日/3月4,18日

参加料 2,200円/月 ※1月1,100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？

セルフ整体ヨガ Self-Care Yoga

木曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

日 程 1月15日/2月5,19日/3月5,19日

参加料 2,200円/月※1月1,100円

呼吸を使い、身体と心をご自身で整え
愛しむ身体作りを目指しましょう！

ストレッチヨガ stretch yoga

土・日曜日 (月2回) 10:00-11:00 (60分)

日 程 1月10,18日/2月1,28日/3月21,29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してみませんか？

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、1回毎の都度参加も可能。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！※無料体験がない教室もあります

その他にも岩国運動公園の人気定例教室がもりだくさん！※裏面にもあります





フラダンス fula

水曜日 (月2回) 13:30-14:30 (60分)

日 程 1月14日/2月4,25日/3月4,18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？

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 1月16,30日/2月6,20日/3月6,20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

キッズスポーツ塾 KIDS sports

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 1月8,15,29日/2月5,12,19,26日/3月12,19,26日

参加料 1月3,300円,2月4,400円,3月4,400円

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

教室の詳細は
ホームページを
ご確認ください



太極拳 tai chi

木曜日 (月3回) 10:00-12:00 (120分)

日 程 1月8,15,29日/2月5,12,19日/3月5,12,19,26日

参加料 3,300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！

エンジョイダンス enjoy dance

金曜日 (月4回) 13:30-15:00 (90分)

日 程 1月9,16,30日/2月6,13,20,27日/3月6,13,27日

参加料 1月4,400円/2月4,400円/3月3,300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 1月17日/2月7日/3月28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

キッズダンス kids dance

火曜日 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 1月6,13日/2月3,10,17,24日/3月3,10,17,24日

参加料 1月2,200円,2月4,400円,3月4,400円

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

ジュニアかけっこ教室 junior sprint

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 1月9,30日/2月13,27日/3月13,27日

参加料 1回700円

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！



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 1月8,29日/2月12,26日/3月12,26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！



ポップピラティス POP pilates

金曜日 (月2回) 19:00-20:00 (60分)

日 程 1月16,30日/2月6,20日/3月6,27日

参加料 2,200円/月

エネルギッシュでアップテンポな洋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ろう！



教室に参加したいけど、
毎回のスケジュールが合わない…

そんな方には1回毎の都度参加がおススメ

ご自身のスケジュールに合わせて、

出れる日だけ、当日お申し込みOK！

満員で参加できない教室もありますので、

詳しくは事前にご確認ください



アシックス ASICS KIDS sports lab キッズスポーツラボ

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

日 程 2月3,10,17,24日/3月3,10,17日※1月休講

参加料 2月4,400円,3月3,300円

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？？



運動遊び教室 Kids motion

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 1月9,16,30日/2月6,13,20日/3月6,13,20日

参加料 3,300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。



※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



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

主催：岩国市スポーツ協会・イズミテクノ・シンコースポーツ・アシックスグループ