

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ください！

新春から始める スポーツ習慣

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！

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

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？

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！

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
愛する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 1月14日/2月4日/25日/3月4日/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？



金曜日 (月2回) 13:30-14:45 (75分)

日程 1月16日/30日/2月6日/20日/3月6日/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

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

※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、参加はできなくなりますのでご注意ください

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

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



木曜日 (月3回) 10:00-12:00 (120分)

日程 1月8日/15日/29日/2月5日/12日/19日/3月5日/12日/19日/26日
参加料 3,300円/月

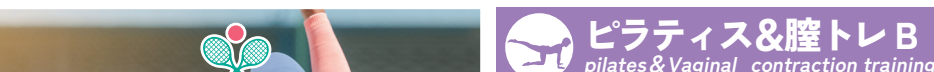
ゆっくりとした動作を行う全身運動と深い呼吸で、健康的な生活を楽しく送りましょう！



金曜日 (月4回) 13:30-15:00 (90分)

日程 1月9日/16日/30日/2月6日/13日/20日/27日/3月6日/13日/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？



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



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 1月6日/13日/2月3日/10日/17日/24日/3月3日/10日/17日/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



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日/30日/2月13日/27日/3月13日/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！



木曜日 (月2回) 14:00-15:30 (90分)

日程 1月8日/29日/2月12日/26日/3月12日/26日
参加料 2,200円/月

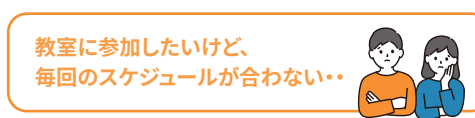
【必要なもの】 バランスボール(必須)
バランスボールを使った 体幹エクササイズ！



金曜日 (月2回) 19:00-20:00 (60分)

日程 1月16日/30日/2月6日/20日/3月6日/27日
参加料 2,200円/月

エネルギー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！



そんな方には1回毎の都度参加がオススメ

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



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日/10日/17日/24日/3月3日/10日/17日/24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？



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日/16日/30日/2月6日/13日/20日/3月6日/13日/20日
参加料 3,300円/月

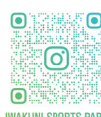
プロスポーツ選手も取り入れている『リズムジャンプ』や
いろんな遊び要素を取り入れ、楽しく体を動かします。

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



IWAKUNI.SPORTS.PARK