

楽しく気軽に
運動習慣

岩国運動公園
フィットネススクール
Fitness school

2026年第1期
(4月~6月)
参加者募集

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！

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



月曜日 (月2回)

11:00-12:00 (60分)

日程

4月20,27日/5月18,25日/6月8,15日

参加料

2,200円/月/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！



月曜日 (月3回)

13:30-14:30 (60分)

日程

4月6,13,20日/5月11,18,25日/6月1,8,15日

参加料

2,200円/月/1回参加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



火曜日 (月3回)

13:30-14:30 (60分)

日程

4月7,21日/5月19日/6月16,30日

参加料

2,200円/月/1回参加1,200円 ※5月のみ1,100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。



火曜日 (月2回)

14:00-15:30 (90分)

日程

4月14,28日/5月12,26日/6月2,23日

参加料

2,200円/月/1回参加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？



水曜日 (月2回)

10:00-11:30 (90分)

日程

4月8,22日/5月13,27日/6月10,24日

参加料

2,200円/月/1回参加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！



水曜日 (月2回)

10:00-11:30 (90分)

日程

4月1,15日/5月6,20日/6月3,17日

参加料

2,200円/月/1回参加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？



木曜日 (月2回)

14:00-15:30 (90分)

日程

4月2,16日/5月7,21日/6月4,18日

参加料

2,200円/月/1回参加1,200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！



木曜日 (月3回)

10:00-12:00 (120分)

日程

4月9,16,23,30日/5月7,14,21,28日

6月4,11,18日

参加料 4,400円/月/1回参加1,200円 ※6月のみ3,300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！



 **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月9, 23日, 5月14, 28日, 6月11, 25日

参加料 2,200円/月 1回参加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!


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

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

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
キッズスポーツ塾日程変更のお知らせ
木曜18:00/月4回 → 金曜17:00/月2回

 **はじめてのセロトニンヨガ**
serotoninyoga

金曜日 (月2回) 13:30-14:45 (75分)
日程 4月3, 17日, 5月1, 15日, 6月5, 19日

参加料 2,200円/月 1回参加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、やや運動量のあつヨガです。

 **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月3, 10, 17, 24日, 5月8, 15, 22, 25日, 6月5, 12日
※6月のみ2,200円
参加料 4,400円/月 1回参加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?

 **キッズダンス**
kids dance
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 4月7, 14, 21, 28日, 5月12, 19, 26日, 6月2, 16, 23日
※5-6月のみ3,300円
参加料 4,400円/月 1回参加1,200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


 **キッズスポーツ塾**
KIDS sports
金曜日 (月2回) 対象 小学1年から4年生
17:00-18:15 (75分)
日程 4月10, 24日, 5月15, 29日, 6月12日
※6月のみ1,100円
参加料 2,200円/月 1回参加1,200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。

 **ポップピラティス**
POP pilates

金曜日 (月2回) 19:00-20:00 (60分)
日程 4月10, 24日, 5月8, 22日, 6月5, 19日

参加料 2,200円/月 1回参加1,200円

エネルギーでアップテンポな音楽に合わせて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!

 **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月11, 26日, 5月9, 17日, 6月14, 27日
参加料 2,200円/月 1回参加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?

 **アシックス**
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 4月7, 14, 21, 28日, 5月12, 19, 26日, 6月2, 16, 23, 30日
※5月のみ3,300円
参加料 4,400円/月 1回参加1,200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??

 **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 4月3, 17日, 5月1, 22日, 6月5, 19日
参加料 1,200円/月 1回参加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!

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
※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活用ください
★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
※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