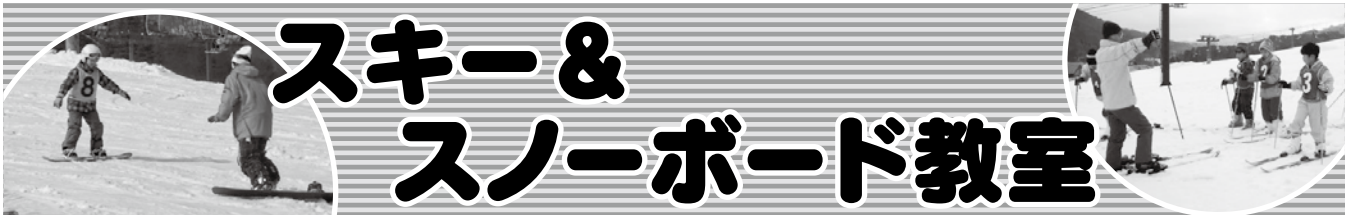


スポーツくれ

平成26年12月

だれもが気軽に親しめるスポーツくれは、市民の皆様の健康増進の手助けとなる情報です。

体育振興財団 主催イベントのご案内



2015.2.7(土)

大佐スキー場



対 象:小学生以上の初心者
 ※小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要です。
 定 員:スキー先着50名、スノーボード先着20名
 参加費:小中学生3,000円、高校生以上4,500円
 ※教室受講料・傷害保険・バス代が含まれます。
 ※スキー・ボードセット、ウェアのレンタル及びリフト券が団体割引価格で購入できます。(別途料金必要)

6:15
 スポーツ会館
 集 合

8:30 頃
 大佐スキー場
 到 着

9:30~
 11:30
 教 室

11:30~
 15:00
 フリー

15:30
 大佐スキー場
 出 発

17:45 頃
 スポーツ会館
 到 着

お申込み
お問合せ

平成26年12月20日(土)9:00~
 平成27年1月25日(日)17:00(先着順)
 期間中に直接または電話でお申込みください

呉市スポーツ会館

呉市二河町1-8
 TEL 0823-22-1264 FAX0823-22-1265

卓球とバドミントンが楽しみいただけます。

スポーツデーのご案内

ファミリースポーツデー

◆スポーツ会館(TEL22-1264)◆18:00~20:50◆

1月 9日 (金) 1月 23日 (金) 2月 13日 (金) 2月 27日 (金) 3月 13日 (金) 3月 27日 (金)

◆オークアリーナ(TEL74-0909)◆18:00~20:30◆

1月 16日 (金) 2月 6日 (金) 3月 6日 (金)

ご家族・個人・グループで!是非ご参加ください!

※参加費(1回):小中学生100円、高校生以上200円
 ※用具は貸し出しいたします。室内シューズをご持参ください。

当日、開始時間から各施設で受付いたします。

オークスポーツデー

◆オークアリーナ(TEL74-0909)◆
13:00~15:30

1月 5(月)・7(水)・14(水)・19(月)・26(月)・28(水)
 2月 2(月)・4(水)・9(月)・16(月)・23(月)
 3月 2(月)・4(水)・9(月)・11(水)・16(月)・23(月)・25(水)・30(月)



スポーツ教室のご案内

オークアリーナの教室

呉市広大新開 1-7-1 TEL:0823-74-0909
※休館日：毎月第3水曜日

- ◆ 申込期間内に直接または電話でオークアリーナへお申込みください。(申込多数の場合は抽選です。)
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

女性ソフトエアロビクス教室

対象 18歳以上 各70名

日 時 月コース:1/5~3/23 10:00~
水コース:1/7~3/25 11:30

申込 12/1(月)~12/14(日)17:00
参加費 各3,500円(10回)※重複申込可

キックボクシングエクササイズ教室

対象 18歳以上 50名

日 時 1/8~3/19の木曜日
19:00~20:30

申込 12/2(火)~12/13(土)17:00
参加費 3,500円(10回)



ヨガ教室

対象 18歳以上 各50名

日 時 月コース:1/5~3/16 13:00~
木コース:1/8~3/19 15:00

申込 12/2(火)~12/14(日)17:00
参加費 各3,500円(10回)※重複申込不可

シェイプアップ教室

対象 18歳以上 各80名

日 時 スーパー(火):1/6~3/10 10:00~
ソフト(木):1/8~3/19 12:00

申込 12/2(水)~12/12(金)17:00
参加費 各3,500円(10回)※重複申込可

やさしいエアロビクス&ストレッチ教室

対象 18歳以上 各80名

日 時 1/9~3/20 A:9:30~11:00
(金曜日) B:11:00~12:30

申込 12/2(火)~12/14(日)17:00
参加費 各3,500円(10回)※重複申込可

カーディオ・ピラティス教室

対象 18歳以上 35名

日 時 1/8~3/19の木曜日
13:00~14:30

申込 12/2(火)~12/13(土)17:00
参加費 3,500円(10回)

中高年にやさしい健康体操教室

対象 概ね50歳以上の女性 50名

日 時 1/5~3/16の月曜日
15:00~17:00

申込 12/1(月)~12/12(金)17:00
参加費 3,500円(10回)

子ども剣道教室(中間募集)

対象 年少~中学生 若干名

日 時 1/5~3/27の月・金曜日
18:00~19:45

申込 12/3(水)~12/12(金)17:00
参加費 5,500円(22回)



スポーツ会館の教室

呉市二河町 1-8 TEL:0823-22-1264

- ◆ 申込期間内に直接または電話でスポーツ会館へお申込みください。(申込多数の場合は抽選です。)
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

トレーニングジム教室 ~週に1度の健康いきいき~

対象 18歳以上 各23名

トレーニングジムの有酸素マシンや筋トレマシンを使ったエクササイズ教室です。

日 時 1/19~3/23の月曜日 A:13:00~14:30 B:14:45~16:15

申込 12/14(日)~12/28(日)17:00
参加費 各5,000円(10回)※重複申込不可



広温水プールの教室

呉市広古新開 2-1-6 TEL:0823-73-6325
※休館日：毎週月曜日(休日の場合はその翌日)

- ◆ 申込期間内に直接または電話で広温水プールへお申込みください。(申込多数の場合は抽選です。抽選は新規受講者を優先します。)
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

幼児水泳教室

対象 4~6歳 各30名

日 時 A(火木):2/17~3/19 15:00~
B(水金):2/18~3/20 16:30

申込 1/6(火)~1/15(木)17:00
参加費 各5,000円(10回)※重複申込不可



児童水泳教室

対象 小学生 各45名

日 時 A(火木):2/17~3/19 16:30~
B(水金):2/18~3/20 18:00

申込 1/6(火)~1/15(木)17:00
参加費 各4,000円(10回)※重複申込不可



アクアビクス教室

対象 18歳以上 各30名

日 時 火コース:2/17~3/17 10:30~
木コース:2/19~3/19 12:00

申込 1/6(火)~1/15(木)17:00
参加費 各2,500円(5回)※重複申込可

水中ウォーキング教室

対象 18歳以上 各45名

日 時 水コース:2/18~3/18 10:30~
金コース:2/20~3/20 12:00

申込 1/6(火)~1/15(木)17:00
参加費 各2,500円(5回)※重複申込不可

成人水泳教室

対象 18歳以上 各45名

日 時 水コース:2/18~3/18 13:00~
金コース:2/20~3/20 14:30

申込 1/6(火)~1/15(木)17:00
参加費 各2,500円(5回)※重複申込可

総合スポーツセンターの教室

呉市郷原町ワラヒノ山内 TEL:0823-33-0608
※休館日：毎週月曜日(休日の場合はその翌日)

- ◆ 申込期間内に直接または電話で総合スポーツセンターへお申込みください。(申込多数の場合は抽選です。)
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

ヨガ教室

対象 18歳以上 20名

健康維持、ストレス解消、美容にも最適です♪

日 時 1/8~3/12の木曜日 14:00~15:30

申込 12/9(火)~12/18(木)17:00
参加費 3,500円(10回)



信用は黄金に優る...

呉正印刷株式会社

☎737-0051 呉市中央3丁目6-1

TEL(0823)21-3496

FAX(0823)20-0213



いきいき わくわく 健康スポーツ

株式会社ユニサス

スポーツ施設の設計・施工・企画運営・維持管理◆造園工事・屋上緑化◆観葉植物レンタル
本社/〒730-0826 広島市中区南吉島1丁目2番37号 TEL 082-545-2630 FAX 082-545-2640
山口営業所/〒754-0002 山口市小郡下郷1437番地4-201 TEL 083-973-2036 FAX 083-973-8008
<http://www.unisas.co.jp>

川尻温水プールの教室

呉市川尻町 1-1-10 TEL : 0823-87-5555
※休館日：毎週水曜日（休日の場合はその翌日）

- ◆ 申込期間内に直接または電話で川尻温水プールへお申込みください。（申込多数の場合は締切日 17 時に抽選です。）
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

幼児水泳教室

対象 4～6歳 30名

日 時 2/17～3/19の火・木曜日 15:30～17:00

申 込 1/15(木)～1/25(日)17:00
参加費 5,000円(10回)※重複申込不可



呉市体育館の教室

呉市中央 4-1-1 TEL : 0823-25-3475

- ◆ 申込期間内に直接または電話で呉市体育館へお申込みください。（申込多数の場合は抽選です。）
- ◆ 実施期間等に変更する場合があります。

中高年にやさしい健康体操教室

対象 概ね50歳以上の女性 40名

日 時 1/6～3/24の火曜日
13:30～15:00

申 込 12/10(水)～12/21(日)17:00
参加費 4,200円(12回)

女性ソフトエアロビクス教室

対象 18歳以上の女性 各25名

日 時 月コース:1/5～3/16 19:00～
金コース:1/9～3/13 20:30

申 込 12/10(水)～12/21(日)17:00
参加費 各3,500円(10回)

ボール&フィットネス教室

対象 18歳以上の女性 25名

日 時 1/6～3/24の火曜日11:45～13:15
10:00～11:30

申 込 12/10(水)～12/22(月)17:00
参加費 4,800円(12回)



ピラティス&ヨガ教室

対象 18歳以上の女性 30名

日 時 1/6～3/24の火曜日11:45～13:15

申 込 12/10(水)～12/22(月)17:00
参加費 4,800円(12回)



元社会人チャンピオン
中野祐介選手による

中学生卓球講習会



◆ 日 時：平成27年1月31日(土)
9:30～15:30

◆ 会 場：オークアリーナ(呉市広大新開1-7-1)

◆ 対 象：中学生及び指導者(各校5名まで)

◆ 申 込：1月9日(金)までに参加申込書を直接またはFAXで白岳中学校(FAX 74-3503)へ。※申込書はオークアリーナで配布または体育振興財団HP(<http://sports-kure.com>)でダウンロードできます。

◆ 問合せ：オークアリーナ(TEL 0823-74-0909)

指導者プロフィール

中野 祐介(なかの ゆうすけ)



早稲田大学卒業後、実業団リーグ1部のCITIZENを経て現在は福山市役所勤務の卓球選手。
2008年全日本社会人選手権シングルス優勝。
1984年生まれ、広島県出身

コカ・コーラ ウェスト株式会社 COCA-COLA WEST CO., LTD. (コカ・コーラ指定会社) <http://www.ccwest.co.jp/> Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。



トレーニングジムのご案内



体づくりや筋肉トレーニング、シェイプアップやダイエットなど、トレーニングジムで気軽に運動してみませんか？

【設備案内】

- ランニングマシン
- エアロバイク
- ステップマシン
- 筋力トレーニング器具一式
- マッサージ器具
- 体力測定用具
- 血圧計・体組成計
- ストレッチコーナー

スポーツ会館トレーニング室

呉市二河町 1-8 ☎0823-25-5722



利用時間	火～土曜日	9:30～20:30(受付20:00)	
	日曜・祝日	9:30～16:30(受付16:00)	
定休日	月曜日		
利用料金	一般	1回	420円
	回数券	11枚綴	4,200円
	短期会員	3ヶ月	6,900円
	個人会員	1年	23,100円

オークアリーナトレーニングルーム

呉市広大新開 1-7-1 ☎0823-74-0909



利用時間	月火木金土	9:30～20:30(受付20:00)	
	日曜・祝日	9:30～17:30(受付17:00)	
定休日	水曜日		
利用料金	一般	1回	420円
	回数券	11枚綴	4,200円
	定期券	3ヶ月	6,900円

総合スポーツセンタートレーニングコーナー 呉市郷原町字ワラヒノ山地内 ☎0823-33-0608



- 【設置器具】 ●ランニングマシン ●ステップマシン ●エアロバイク
●マッサージローラー ●体重計 ●血圧計

利用時間	9:00～21:00(受付19:00)	利用料金	
定休日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合その翌日	1人1回	100円

スポーツプラザ 体育社

呉 店 / 呉市本通 6丁目5-19 TEL 0823-22-8880

§ プールの水質管理に日曹ハイクロン §

〈プール直接投入タイプ〉 無機系★成分:次亜塩素酸カルシウム
日曹ハイクロンG(顆粒) 即効性タイプ・日曹ハイクロンT(錠剤) 持続性タイプ

広島県薬業株式会社 〒733-0833 広島市西区商工センター3-4-25
本 社: 082-277-7700
呉連絡所: 0823-76-5507



New テイスト, New カラー。
ボカリスエツト
イオンウォーター
新処方

seventeen ice セブティーンアイス 江崎グリコ(株)中・四国冷菓統括支店 広島支店

〒732-0816
広島市南区比治山本町16-35 広島産業文化センター7F
TEL(082)250-4203 FAX(082)250-4237

スポーツ施設の利用、大会及び教室に関する問い合わせ等がありましたら、呉市体育振興財団事務局までお願いします。
☎737-0818 呉市二河町1-8(スポーツ会館内) TEL(0823)22-1264
ホームページ<http://sports-kure.com/> E-mail kspf@rio.odn.ne.jp

発行・編集:(公財)呉市体育振興財団