



## トレーニングジムのご案内



体力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枚綴り 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枚綴り 4,200円
	短期券	3ヶ月 6,900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

呉市郷原町ワラヒノ山内 ☎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	9:30～21:00(受付19:00)	利用料金	1人1回 100円
定休日	月曜日 ※月曜日が祝日の場合その翌日		

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間
ヨーガ①(月・木コース)	18歳以上	各50	4/3～6/15	月コース 木コース	13:30～15:00	各10	各3,500円	2/27～3/8
ヨーガ②(月・木コース)			5/26～6/5					5/27～6/5
ヨーガ③(月・木コース)			10/2～12/14					8/31～9/10
ヨーガ④(月・木コース)			12/25～3/19					11/23～12/4
やさしい エアロピクス&ストレッチ①	18歳以上	各80	4/7～7/7	金	9:30～11:00 11:00～12:30	各12	各4,200円	2/28～3/9
やさしい エアロピクス&ストレッチ②			7/28～11/10					6/26～7/7
やさしい エアロピクス&ストレッチ③			12/8～3/16					11/6～11/17
中高年にやさしい健康体操①			4/3～6/5					2/28～3/9
中高年にやさしい健康体操②	5/19～5/29	5/19～5/29						
中高年にやさしい健康体操③	10/2～12/11	9/2～9/12						
中高年にやさしい健康体操④	12/25～3/19	11/23～12/4						
女性ソフトエアロピクス①	18歳以上の 女性	各70	4/3～6/19	月 水	10:00～11:30	12	4,200円 3,500円	2/28～3/9
女性ソフトエアロピクス②			7/3～10/30					6/3～6/13
女性ソフトエアロピクス③			11/27～3/12					10/29～11/8
女性ソフトエアロピクス④			11/29～3/7					
シェイプアップ①	18歳以上	各80	4/4～6/6	火 木	10:00～12:00	各10	各3,500円	2/28～3/9
シェイプアップ②			7/4～9/12					6/3～6/13
シェイプアップ③			9/26～11/28					8/19～8/30
シェイプアップ④			12/21～3/15					11/18～11/29
カーディオ・ピラティス①	18歳以上	各35	4/6～6/15	木	13:00～14:30	各10	各3,500円	2/28～3/9
カーディオ・ピラティス②			7/6～9/7					6/3～6/13
カーディオ・ピラティス③			9/21～12/7					8/19～8/30
カーディオ・ピラティス④			12/21～3/15					11/18～11/29
キックボクシングエクササイズ①	18歳以上	各50	4/6～6/15	木	19:00～20:30	各10	各3,500円	2/28～3/9
キックボクシングエクササイズ②			7/6～9/7					6/3～6/13
キックボクシングエクササイズ③			9/21～12/7					8/19～8/30
キックボクシングエクササイズ④			12/21～3/15					11/18～11/29
バランストレーニング①	18歳以上	各40	4/5～7/26	水	13:30～15:00	12	4,200円	3/2～3/12
バランストレーニング②			8/9～11/1					7/5～7/19
バランストレーニング③			12/6～3/7					11/1～11/14
子ども柔道①			4/4～9/12					3/2～3/12
子ども柔道②	10/3～3/20	9/1～9/11						
子ども剣道①	45	4/3～9/15	18:00～19:45	44	11,000円	3/2～3/12	11,000円	
子ども剣道(中間募集)①	若千名	6/23～9/15	18:00～19:45	22	5,500円	5/23～6/3	5,500円	
子ども剣道②	45	10/2～3/19	18:00～19:45	40	10,000円	9/1～9/11	10,000円	
子ども剣道(中間募集)②	若千名	12/18～3/19	18:00～19:45	20	5,000円	11/16～11/27	5,000円	
女性エアロピクス①(月・水・金コース)	18歳以上の 女性	各40	4/3～7/26	月コース 水コース 金コース	19:00～20:30	各12	各4,200円	3/2～3/12
女性エアロピクス②(月・水・金コース)			8/4～11/13					7/2～7/12
女性エアロピクス③(月・水・金コース)			12/4～3/7					11/2～11/12
トータルトレーニング①	18歳以上	各18	4/5～7/26	水	9:30～11:00 11:00～12:30	各12	各6,000円	3/2～3/12
トータルトレーニング②			8/9～11/1					7/5～7/17
トータルトレーニング③			12/6～3/7					11/1～11/14
ヨガ・ボティワーク①	18歳以上	各80	4/7～7/14	金	19:30～20:45	14	4,900円	3/2～3/12
ヨガ・ボティワーク②			8/4～11/24					7/2～7/12
ヨガ・ボティワーク③			12/8～3/9					11/6～11/17
親子3B体操①	A 1歳未満 B 1～2歳未満 C 2～4歳未満	20	4/5～7/26	水	10:30～11:30	各12	各4,200円	3/2～3/12
親子3B体操②			8/9～11/1					7/7～7/17
親子3B体操③			12/6～3/7					11/2～11/12
気功太極拳①	18歳以上	60 40	4/4～9/12	火	10:00～12:00 13:00～15:00	各22	各7,700円	3/2～3/12
気功太極拳②			10/3～3/13					9/3～9/13
バドミントン	中学生以上	30	7/18～8/22	火木	19:00～21:00	10	3,500円	6/18～6/28
卓球	18歳以上	30	9/5～11/7	火	19:00～21:00	10	3,500円	8/5～8/18
シニア卓球	概50歳以上	30	12/8～2/23	金	13:00～15:00	10	3,500円	11/6～11/17
オクススポーツデー	小学生以上	40	毎週月・水曜日(休館日除く)		13:00～15:30		小学生 100円/回 高校生 200円/回	当日受付(先着)
ファミリースポーツデー	小学生以上	40	原則月1回金曜日		18:00～20:30		小学生 100円/回 高校生 200円/回	当日受付(先着)



コカコーラウエスト株式会社 0114-0114 WEST 株式会社 (コカ・コーラ株式会社) <http://www.ccwest.co.jp/> Coca-Cola is The Coca-Cola Companyの登録商標です。

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](mailto:kspf@rio.odn.ne.jp)  
発行・編集：(公財)呉市体育振興財団

# スポーツくれ

平成29年3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。

## 平成29年度 大会・講習会のご案内 ☎(0823)22-1264

1:開催日(※変更することがあります) 2:会場 3:対象

### 女性ソフトテニス大会



- 5月13日(土)
- テニスコート
- 市内在住または市連盟に加入の18歳以上の女性ペア

### ソフトバレーボール大会



- 6月4日(日)
- オークアリーナ
- 小学生のチーム及び市内または周辺に登録のチーム

### Jrサンダースバレーボール講習会



- 6月11日(日)
- オークアリーナ
- 小学生・中学生・高校生とその指導者

### 女性卓球大会



- 6月13日(火)
- 呉市体育館
- 市内・近郊在住の18歳以上の女性

### 小学生ソフトボール大会



- 9月10日(日)
- 市民広場
- 市内又はその周辺の小学校に通う4年生以上のチーム

### 久保電彦選手サッカー講習会



- 8月開催予定
- 呉市総合スポーツセンター
- 呉市内在住または市内のチームに所属の小学校4～6年生

### グラウンド・ゴルフ大会



- 10月5日(木)
- 呉市総合スポーツセンター
- 市内在住者(年齢不問)

### 学童水泳大会



- 8月7日(月)
- 呉市営温水プール
- 市水泳連盟に登録の小学生

### 女性バドミントン大会



- 9月19日(火)
- 呉市体育館
- 市内在住・在勤・市内のチームに在籍の18歳以上の女性

### 広島東洋カープ中学生野球講習会



- 12月開催予定
- 二河野球場
- 市内中学校野球部に所属する2年生

### シニア卓球大会



- 12月5日(火)
- オークアリーナ
- 市内・近郊在住の60歳以上

### ミニバスケットボール大会



- 1月20日(土)
- オークアリーナ
- 小学1～4年生で構成されたチーム

講習会名	開催日/会場	対象
中学生卓球講習会	2月10日(土)/オークアリーナ	中学生及び指導者
広ガスバドミントン講習会	3月10日(土)/オークアリーナ	小学生・中学生
日新ハンドボール講習会	平成29年5月～平成30年3月(7回) 呉市体育館・オークアリーナ	中学生と指導者





# 平成29年度スポーツ教室 参加者募集!

## 呉市スポーツ会館受付

呉市二河町1-8 ☎0823-22-1264



教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間
気功太極拳(前期)	初級	70	4/5~7/19	水	9:30~11:00	各15	各5,250円	3/11~3/24
	中級	50			11:00~12:30			
気功太極拳(後期)	初級	70	9/13~12/20	水	9:30~11:00	各15	各5,250円	8/19~9/1
	中級	50			11:00~12:30			
ゴルフ(呉カントリークラブ)	18歳以上	各25	4/5~7/26	水	10:00~11:30	15	6,000円	3/11~3/24
ゴルフ(呉カントリークラブ)	18歳以上	各25	9/6~12/13	水	10:00~11:30	15	6,000円	8/12~8/25
グラウンド・ゴルフ(前期)(築地広場)	18歳以上	各40	4/7~6/23	金	9:30~11:30	10	2,500円	3/13~3/26
グラウンド・ゴルフ(後期)(築地広場)	18歳以上	各40	9/1~11/10	金	9:30~11:30	10	2,500円	8/7~8/20
トレーニングジム①	A B	各23	4/10~6/19	月	13:00~14:30 14:45~16:15	各10	各5,000円	3/16~3/29
トレーニングジム②	A B	各23	7/3~9/25	月	13:00~14:30 14:45~16:15	各10	各5,000円	6/8~6/21
トレーニングジム③	A B	各23	10/16~12/18	月	13:00~14:30 14:45~16:15	各10	各5,000円	9/11~9/24
トレーニングジム④	A B	各23	1/15~3/26	月	13:00~14:30 14:45~16:15	各10	各5,000円	12/15~12/28
中高年にやさしい健康体操①	概50歳以上の女性	70	4/11~6/27	火	13:30~15:00	12	4,200円	3/17~3/30
中高年にやさしい健康体操②		30	8/22~9/19	火	13:30~15:00	5	1,750円	7/27~8/10
中高年にやさしい健康体操③		70	10/3~12/19	火	13:30~15:00	12	4,200円	9/8~9/21
中高年にやさしい健康体操④		70	1/9~3/27	火	13:30~15:00	12	4,200円	12/7~12/20
キッズ体操(前期)	年中~年長	各15	4/18~6/20	火	15:30~16:30	10	2,500円	3/29~4/7
キッズ体操(後期)		各15	10/3~12/5	火	15:30~16:30	10	2,500円	9/13~9/22
卓球(前期)	18歳以上	各30	5/8~6/9	月金	13:15~15:15	各10	各3,500円	4/13~4/24
卓球(後期)		各30	10/2~11/10					9/7~9/20
水泳が苦手な児童の短期水泳講習会	豊	10	7/24~7/27	月~木	10:00~11:30	4	無料 ※別途プール入場料は必要	7/3~7/12
	下蒲刈	10	7/24~7/27	月~木	13:00~14:30			
	川尻東	10	7/31~8/3	月~木	10:00~11:30			
	音戸	10	8/7~8/10	月~木	10:00~11:30			
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ①	18歳以上	各25	8/18~9/15	金	13:30~15:00	5	1,750円	7/24~8/6
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ②			9/26~10/24	火	13:30~15:00	5	1,750円	8/7~8/20
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ③			11/7~12/26	火	13:30~15:00	8	2,800円	10/11~10/26
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ④			1/16~3/28	火	13:30~15:00	10	3,500円	12/18~1/4
ピラティス&ヨガ①	18歳以上	各30	8/22~10/24	火	10:00~11:30	10	3,500円	7/28~8/10
ピラティス&ヨガ②			11/7~12/26	火	10:00~11:30	8	2,800円	10/11~10/26
ピラティス&ヨガ③	18歳以上	各25	1/16~3/28	火	10:00~11:30	10	3,500円	12/18~1/4
ボール&フィットネス①			8/22~10/24	火	11:45~13:15	10	3,500円	7/28~8/10
ボール&フィットネス②	18歳以上	各25	11/7~12/26	火	11:45~13:15	8	2,800円	10/11~10/26
ボール&フィットネス③			1/16~3/28	火	11:45~13:15	10	3,500円	12/18~1/4
★女性ソフトエアロビクス①	18歳以上	各25	9/11~11/27	月	19:00 20:30	10	3,500円	8/17~8/30
★女性ソフトエアロビクス②			1/15~3/26	月	19:00 20:30	10	3,500円	12/18~1/4
キッズサッカー	年中~小学1年	40	4/12~6/21	水	16:00~17:30	10	3,000円	3/18~3/31
アーチェリー	小学5年以上	30	5/13~7/29	土	14:00~16:00	10	3,500円	4/15~4/28
ソフトバレーボール	小学生~一般	40	7/22~8/26	火土	10:00~12:00	10	3,000円 高校以上 3,500円	6/27~7/10
子ども硬式テニス	小学3~6年	30	7/21~8/28	月金	9:00~11:00	10	3,000円	6/26~7/9
弓道	中学生~一般	40	8/19~10/21	土	14:00~16:00	10	3,500円	7/25~8/7
子ども卓球	小・中学生	30	9/2~11/18	土	13:30~15:30	10	3,000円	8/8~8/21
硬式テニス	18歳以上	30	10/2~11/10	月金	10:00~12:00	10	3,500円	9/7~9/20
スキー&スノーボード(大佐スキー場)	小学生以上	70	2/3	土	6:15~18:00	1	小中学生 3,000円 高校以上 4,500円	12/20~1/15(先着)
ファミリースポーツデー	小学生以上	40	毎月第2・4金曜日		18:00~20:50		小中学生 100円/回 高校以上 200円/回	当日受付(先着)



## 教室のお申込みにあたって



- ◆ 受付期間内に直接または電話で各施設へお申込ください。(申込多数の場合は抽選です。)
- ◆ 受付最終日は、17時までの受付です。
- ◆ ★印のついた教室は、1回500円で体験参加ができます。実施日の開始時間までに窓口で手続きをお願いします。(詳細は、お問合せください。)
- ◆ 申込が定員に満たない場合、二次募集を行います。※二次募集は先着順です。
- ◆ 申込が10人以下の場合、教室を実施しないことがあります。

## 呉市営温水プール受付

呉市広古新開2-1-6 ☎0823-73-6325

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間
幼児水泳①	A B	各30	4/4~5/11 4/5~5/12	火木 水金	15:00~16:30	各10	5,000円 5,000円	2/21~3/2
幼児水泳②	A B	各30	6/1~7/11 6/2~7/12	火木 水金	15:00~16:30	各10	5,000円 5,000円	4/14~4/23
幼児水泳③	A B	各30	9/5~10/12 9/6~10/6	火木 水金	15:00~16:30	各10	5,000円 5,000円	7/21~7/30
幼児水泳④	A B	各30	10/24~12/12 10/25~12/13	火木 水金	15:00~16:30	各12	6,000円 6,000円	9/13~9/22
幼児水泳⑤	A B	各30	1/4~2/1 1/5~1/31	火木 水金	15:00~16:30	各8	4,000円 4,000円	11/14~11/25
幼児水泳⑥	A B	各30	2/15~3/20 2/16~3/23	火木 水金	15:00~16:30	各10	5,000円 5,000円	1/4~1/13
児童水泳①	A B	各45	4/4~5/11 4/5~5/12	火木 水金	16:30~18:00	各10	4,000円 4,000円	2/21~3/2
児童水泳②	A B	各45	6/1~7/11 6/2~7/12	火木 水金	16:30~18:00	各10	4,000円 4,000円	4/14~4/23
児童水泳③	A B	各45	9/5~10/12 9/6~10/6	火木 水金	16:30~18:00	各10	4,000円 4,000円	7/21~7/30
児童水泳④	A B	各45	10/24~12/12 10/25~12/13	火木 水金	16:30~18:00	各12	4,800円 4,800円	9/13~9/22
児童水泳⑤	A B	各45	1/4~2/1 1/5~1/31	火木 水金	16:30~18:00	各8	3,200円 3,200円	11/14~11/25
児童水泳⑥	A B	各45	2/15~3/20 2/16~3/23	火木 水金	16:30~18:00	各10	4,000円 4,000円	1/4~1/13
アクアピクス①(火・木コース)	18歳以上	各30	4/4~7/6	火・木	10:30~12:00	各12	各6,000円	2/21~3/2
アクアピクス②(火・木コース)			9/5~12/12	火・木		各12	各6,000円	7/21~7/30
アクアピクス③(火・木コース)			1/4~3/27	火・木		各10	各5,000円	11/14~11/25
水中ウォーキング①(水・金コース)	18歳以上	各45	4/5~7/7	水・金	10:30~12:00	各12	各6,000円	2/21~3/2
水中ウォーキング②(水・金コース)			9/6~12/8	水・金		各12	各6,000円	7/21~7/30
水中ウォーキング③(水・金コース)			1/5~3/14	水・金		各10	各5,000円	11/14~11/25
成人水泳①(水・金コース)	18歳以上	各45	4/5~7/7	水・金	13:00~14:30	各12	各6,000円	2/21~3/2
成人水泳②(水・金コース)			9/6~12/8	水・金		各12	各6,000円	7/21~7/30
成人水泳③(水・金コース)			1/5~3/14	水・金		各10	各5,000円	11/14~11/25
土曜児童水泳①	A B C	各45	4/8~7/8	土	9:30~11:00 11:00~12:30 13:00~14:30	各12	各4,800円	2/21~3/2
土曜児童水泳②	A B C	各45	9/2~12/9		9:30~11:00 11:00~12:30 13:00~14:30	各14	各5,600円	7/21~7/30
土曜児童水泳③	A B C	各45	1/6~3/10		9:30~11:00 11:00~12:30 13:00~14:30	各10	各4,000円	11/14~11/25
日曜水中ウォーキング①	18歳以上	各20	4/9~7/9	日	11:00~12:30	12	6,000円	2/21~3/2
日曜水中ウォーキング②			9/3~12/10			14	7,000円	7/21~7/30
日曜水中ウォーキング③			1/7~3/18			10	5,000円	11/14~11/25
日曜成人水泳①	18歳以上	各15	4/9~7/9	日	13:00~14:30	12	6,000円	2/21~3/2
日曜成人水泳②			9/3~12/10			14	7,000円	7/21~7/30
日曜成人水泳③			1/7~3/18			10	5,000円	11/14~11/25
日曜成人水泳④			4/9~7/9			12	4,800円	2/21~3/2
日曜児童水泳①	小学生	各15	9/3~12/10	日	15:00~16:30	14	5,600円	7/21~7/30
日曜児童水泳②			1/7~3/18			14	4,000円	11/14~11/25
日曜児童水泳③			4/9~7/9			10	4,000円	11/14~11/25

## 川尻温水プール受付

呉市川尻町久後1-1-10 ☎0823-87-5555

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間				
幼児水泳①	4~6歳	各30	4/11~5/16	火木	15:30~17:00	各10	各5,000円	3/4~3/14				
幼児水泳②			4/23~5/27					4/23~5/2				
幼児水泳③			9/12~10/12					8/3~8/18				
幼児水泳④			10/19~11/28					9/19~9/28				
幼児水泳⑤			1/9~2/8					11/28~12/8				
幼児水泳⑥			2/15~3/20					1/16~1/25				
水中ウォーキング(朝コース)①	18歳以上	各25	4/6~6/15	木	10:30~12:00	10	5,000円	3/4~3/14				
水中ウォーキング(朝コース)②			9/14~12/21			8/3~8/18						
水中ウォーキング(朝コース)③			1/11~3/15			11/28~12/8						
水中ウォーキング(昼コース)①	18歳以上	各25	4/3~6/5	月	13:30~15:00	8	4,000円	3/4~3/14				
水中ウォーキング(昼コース)②			9/11~12/18			8/3~8/18						
水中ウォーキング(昼コース)③			1/15~3/12			11/28~12/8						
成人水泳①	18歳以上	各45	4/7~6/16	金	10:00~11:30	10	5,000円	3/4~3/14				
成人水泳②			9/15~12/8			8/3~8/18						
成人水泳③			1/12~3/16			11/28~12/8						
アクアピクス(朝コース)①	18歳以上	各30	4/3~6/19	月	10:00~11:30	10	5,000円	3/4~3/14				
アクアピクス(朝コース)②			9/11~12/18			8/3~8/18						
アクアピクス(朝コース)③			1/15~3/12			11/28~12/8						
アクアピクス(夜コース)①	18歳以上	各20	4/4~6/13	火	19:00~20:30	10	5,000円	3/4~3/14				
アクアピクス(夜コース)②			6/27~9/5			5/30~6/8						
アクアピクス(夜コース)③			9/19~12/12			8/19~8/28						
アクアピクス(夜コース)④			1/9~3/13			10	5,000円	11/28~12/8				
土曜児童水泳①	A B C	45 45 15	4/8~7/8	土	10:30~12:00 13:00~14:30 14:30~16:00	各12	各4,800円	3/9~3/18				
土曜児童水泳②	A B C	45 45 15	9/9~12/9						10:30~12:00 13:00~14:30 14:30~16:00	各13	各5,200円	8/4~8/19
土曜児童水泳③	A B C	45 45 15	1/13~3/17									
夏季児童水泳	前期 後期	各30	7/27~8/8 8/17~8/29	月火 水金	9:30~11:00	各8	各3,200円	6/24~7/6 7/18~7/28				

## 呉市体育館受付

呉市中央4-1-1 ☎0823-25-3475



教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間
ピラティス&ヨガ	18歳以上	30	4/18~7/18	火	10:00~11:30	12	4,800円	3/21~3/31
ボール&フィットネス	18歳以上	25	4/18~7/18	火	11:45~13:15	12	4,800円	