

スポーツくれ

令和4年3月

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

◇令和4年度 呉市体育振興財団 主催イベントのご案内◇

呉市女性卓球大会

1111アリーナ呉

対 市内及び近郊に在住の10歳以上の女性
 協賛の協賛者様で多くのご参加を想定しております。お申し込みは必ずお申し込みの用紙を提出していただきます。

6月7日(火)



呉市グラウンド・ゴルフ大会

ミットヨ スポーツパーク柳原

対 市内在住の人(年齢不問)
 ※用具の貸出あり
 協賛の協賛者様で多くのご参加を想定しております。お申し込みは必ずお申し込みの用紙を提出していただきます。

10月13日(木)



JTサンダース広島 による バレーボール講習会

シシヨオークアリーナ

対 小学生・中学生・高校生とその指導者(本誌掲載者OK)
 JTサンダース広島の選手やコーチが指導いたします。バレーボールの基礎から応用まで学びます。

6月12日(日)



呉市女性バドミントン大会

1111アリーナ呉

対 市内在住または市内チームに所属する10歳以上の女性(小学生を除く)
 ダブルスで試合を行います。ダブルスのペアを組むことができます。お申し込みは必ずお申し込みの用紙を提出していただきます。

10月18日(火)



広島ドラゴンフライズ による バスケットボール講習会

シシヨオークアリーナ

対 呉地区ユースバスケットボール連盟に所属する小学生
 広島ドラゴンフライズの選手やコーチが指導いたします。バスケットボールの基礎から応用まで学びます。

7月23日(土)



広島東洋カープ による 中学生野球講習会

鶴岡一人記念球場

対 市内中学校野球部に所属する中学生
 広島東洋カープの選手やコーチが指導いたします。野球の基礎から応用まで学びます。

12月開催予定



サンフレッチェ広島FC による 小学生サッカー講習会

ミットヨ スポーツパーク柳原

対 市内及び近郊に在住の小学生
 サンフレッチェ広島の選手やコーチが指導いたします。サッカーの基礎から応用まで学びます。

8月開催予定



呉市シニア卓球大会

シシヨオークアリーナ

対 市内及び近郊に在住の60歳以上の人
 協賛の協賛者様で多くのご参加を想定しております。お申し込みは必ずお申し込みの用紙を提出していただきます。

12月6日(火)



呉市学童水泳大会

日本製鉄アクアパーク

対 水泳運動の経験者でない小学生
 日本製鉄アクアパークの選手やコーチが指導いたします。水泳の基礎から応用まで学びます。

8月2日(火)



呉市小学生ミニバスケットボール大会

シシヨオークアリーナ

対 小学校1~4年生で構成された小学生男子または女子のミニバスケットボールチーム
 シシヨオークアリーナの選手やコーチが指導いたします。ミニバスケットボールの基礎から応用まで学びます。

1月14日(土)



呉市小学生ソフトボール大会

入船山公園多目的広場

対 市内または周辺小学校に所属する小学生
 参加チーム数に応じて、男子・女子別のソフトボール大会を開催いたします。

9月4日(日)



元全日本チャンピオン による 中学生卓球講習会

シシヨオークアリーナ

対 市内の中学生とその指導者
 元全日本チャンピオンの選手やコーチが指導いたします。卓球の基礎から応用まで学びます。

2月4日(土)



呉市近郊ソフトバレーボール大会

シシヨオークアリーナ

対 小学生のチーム、またはその指導者の登録チーム
 シシヨオークアリーナの選手やコーチが指導いたします。ソフトバレーボールの基礎から応用まで学びます。

10月2日(日)



広島ガスバドミントン部 による ジュニアバドミントン講習会

シシヨオークアリーナ

対 市内及び市内バドミントンチームに所属する小学生
 広島ガスバドミントン部の選手やコーチが指導いたします。バドミントンの基礎から応用まで学びます。

3月18日(土)



令和4年度スポーツ教室

参加者募集!

教室のお申込みにあたってご確認いただく事項



- ◆ 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。
- ◆ 申込が少数の場合、教室を実施しないことがあります。
- ◆ 実施期間等は変更する場合があります。詳細は各施設へお問合せください。

鶴岡一人記念スポーツ会館 (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 中級	18歳以上 各40	4/6~7/20	水	9:30~11:00 11:00~12:30	各15	各6,000円	3/12~3/25	
気功太極拳 (後期)	初級 中級		8/31~12/14		9:30~11:00 11:00~12:30			8/6~8/19	
ゴルフ (前期)【呉カントリークラブ】	18歳以上	各25	4/6~7/20	水	10:00~11:30	各15	各6,750円	3/12~3/25	
ゴルフ (後期)【呉カントリークラブ】			8/24~12/14					7/30~8/12	
トレーニングジム①	A B	18歳以上 各17	4/11~6/27	月	13:00~14:30 14:45~16:15	各12	各6,000円	3/17~3/30	
トレーニングジム②	A B		7/11~9/26		13:00~14:30 14:45~16:15			6/16~6/29	
トレーニングジム③	A B		10/17~12/19		13:00~14:30 14:45~16:15			9/22~10/5	
トレーニングジム④	A B		1/16~3/20		13:00~14:30 14:45~16:15			12/16~1/4	
中高年にやさしい健康体操①	概50歳以上の女性	64	4/5~6/28	火	13:30~15:00	12	4,800円	3/11~3/25	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース)①		若干名	5/31~6/28			5	2,000円	5/6~5/19	
中高年にやさしい健康体操②		20	8/2~8/30			5	2,000円	7/9~7/22	
中高年にやさしい健康体操③		64	9/13~11/29			12	4,800円	8/19~9/1	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース)②		若干名	11/1~11/29			5	2,000円	10/7~10/20	
中高年にやさしい健康体操④		64	12/13~3/14			12	4,800円	11/18~12/1	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース)③		若干名	2/14~3/14			5	2,000円	1/20~2/2	
卓球 (前期)	18歳以上	各25	5/6~6/6	月・金	13:30~15:30	各10	各4,000円	4/12~4/25	
卓球 (後期)			10/3~11/7					9/8~9/21	
水泳が苦手な児童の短期水泳講習会	川尻東 音戸 豊 下蒲刈	小学生(初級者)	各10	7/25~7/28 8/1~8/4 8/8~8/12	月~木 月・火・水・金	10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~14:30	各4	無料 ※別途プール入場料が必要	7/4~7/13
キッズダンス①	年少~年長	各15	4/21~6/30	木	15:30~16:30	10	4,000円	3/27~4/9	
キッズダンス②	3歳~年長 小学生		8/1~8/22	月	13:45~14:35 14:45~15:45	各4	各1,600円	7/7~7/20	
キッズダンス③	年少~年長		9/29~12/8	木	15:30~16:30	10	4,000円	9/4~9/17	
アーチェリー	小学5年生以上	30	5/7~7/23	土	14:00~16:00	10	4,000円	4/12~4/25	
子ども硬式テニス	小学3~6年生	30	7/25~8/19	月・水・金	9:00~11:00	8	3,200円	6/30~7/13	
弓道	中学生以上	20	8/20~10/22	土	14:00~16:00	10	4,000円	7/26~8/8	
子ども卓球	小・中学生	30	9/10~11/19	土	13:30~15:30	10	4,000円	8/23~9/5	
硬式テニス	18歳以上	30	9/12~11/14	月	10:00~12:00	8	3,200円	8/18~8/31	
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 高校以上	100円/回 200円/回	当日受付(先着)	



IHIアリーナ呉(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
ヨガ(朝)①	18歳以上	各35	4/1~6/17	金	10:00~11:30	10	4,000円	2/28~3/10
ヨガ(朝)②			7/1~9/9			10	4,000円	5/24~6/6
ヨガ(朝)③			9/30~12/23			10	4,000円	8/18~8/30
ヨガ(朝)④			1/13~3/24			10	4,000円	11/25~12/7
ヨガ(夜)①	18歳以上	各35	4/4~6/20	月	19:00~20:30	10	4,000円	2/28~3/10
ヨガ(夜)②			7/4~9/12			10	4,000円	5/24~6/6
ヨガ(夜)③			10/3~12/19			10	4,000円	8/18~8/30
ヨガ(夜)④			1/16~3/20			10	4,000円	11/25~12/7
ピラティス&ヨガ①	18歳以上	各30	4/5~6/21	火	10:00~11:30	10	4,000円	2/28~3/10
ピラティス&ヨガ②			7/5~9/20			12	4,800円	5/24~6/6
ピラティス&ヨガ③			10/4~12/20			12	4,800円	8/18~8/30
ピラティス&ヨガ④			1/10~3/14			10	4,000円	11/25~12/7
ボール&フィットネス①	18歳以上	各25	4/5~6/21	火	11:45~13:15	10	4,000円	2/28~3/10
ボール&フィットネス②			7/5~9/20			12	4,800円	5/24~6/6
ボール&フィットネス③			10/4~12/20			12	4,800円	8/18~8/30
ボール&フィットネス④			1/10~3/14			10	4,000円	11/25~12/7
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ~①	18歳以上	各30	4/5~6/21	火	13:30~15:00	10	4,000円	2/28~3/10
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ~②			7/5~9/20			12	4,800円	5/24~6/6
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ~③			10/4~12/20			12	4,800円	8/18~8/30
★ZUMBA~やさしいストレッチ&シェイプアップ~④			1/10~3/14			10	4,000円	11/25~12/7
★やさしいエアロビクス&ストレッチ①	18歳以上 男性もOK!	各25	4/1~6/17	金	19:00~20:30	10	4,000円	2/28~3/10
★やさしいエアロビクス&ストレッチ②			7/1~9/9			10	4,000円	5/24~6/6
★やさしいエアロビクス&ストレッチ③			9/30~12/23			10	4,000円	8/18~8/30
★やさしいエアロビクス&ストレッチ④			1/13~3/24			10	4,000円	11/25~12/7

ミットヨ スポーツパーク郷原(呉市総合スポーツセンター) 受付

呉市郷原町字ワラヒノ山内地内 ☎0823-33-0608



教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間
ヨガ①	18歳以上	各20	4/7~6/30	木	14:00~15:30	各12	各4,800円	3/16~3/26
ヨガ②			7/7~9/29					6/8~6/18
ヨガ③			10/6~12/22					9/14~9/24
ヨガ④			1/5~3/30					12/6~12/16
硬式テニス(昼)	18歳以上	15	4/8~6/3	金	10:00~12:00	8	3,200円	3/15~3/25
硬式テニス(ナイター)	18歳以上	30	8/31~10/19	水	19:00~21:00	8	3,600円	8/6~8/16

呉市川尻温水プール受付

呉市川尻町久俊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20	4/7~5/17	火木	15:30~17:00	各10	各5,000円	3/1~3/11
幼児水泳②			6/2~7/5					4/26~5/12
幼児水泳③			9/8~10/11					8/6~8/19
幼児水泳④			10/18~11/29					9/20~10/1
幼児水泳⑤			1/5~2/7					11/26~12/6
幼児水泳⑥			2/14~3/23					1/17~1/27
水中ウォーキング①	18歳以上	各25	4/7~6/16	木	10:30~12:00	10	5,000円	3/1~3/11
水中ウォーキング②			9/8~12/15			13	6,500円	8/6~8/19
水中ウォーキング③			1/5~3/16			10	5,000円	11/26~12/6
成人水泳①	18歳以上	各30	4/8~6/24	金	10:00~11:30	10	5,000円	3/1~3/11
成人水泳②			9/9~12/16			14	7,000円	8/6~8/19
成人水泳③			1/6~3/17			11	5,500円	11/26~12/6
アクアビクス(朝コース)①	18歳以上	各30	4/4~6/20	月	10:00~11:30	10	5,000円	3/1~3/11
アクアビクス(朝コース)②			9/12~12/19			12	6,000円	8/6~8/19
アクアビクス(朝コース)③			1/16~3/20			10	5,000円	11/26~12/6
土曜児童水泳①	A	30	4/9~6/25	土	10:30~12:00	各11	各4,400円	3/6~3/17
	B	30			13:00~14:30			
	C	15			14:30~16:00			
土曜児童水泳②	A	30	9/3~12/17	土	10:30~12:00	各16	各6,400円	7/31~8/11
	B	30			13:00~14:30			
	C	15			14:30~16:00			
土曜児童水泳③	A	30	1/7~3/11	土	10:30~12:00	各9	各3,600円	12/2~12/13
	B	30			13:00~14:30			
	C	15			14:30~16:00			
夏季児童水泳	小学生	45	7/21~8/23	月火木金	9:30~11:00	15	6,000円	6/27~7/8



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	各30	4/7~5/17	火木	15:00~16:30	各10	5,000円	2/15~2/25
	B		4/8~5/18	水金			5,000円	
幼児水泳②	A	各30	6/7~7/14	火木	15:00~16:30	各12	6,000円	4/14~4/26
	B		6/8~7/15	水金			6,000円	
幼児水泳③	A	各30	9/1~10/6	火木	15:00~16:30	各10	5,000円	7/14~7/26
	B		9/2~10/7	水金			5,000円	
幼児水泳④	A	各30	10/25~12/13	火木	15:00~16:30	各12	6,000円	9/15~9/25
	B		10/26~12/14	水金			6,000円	
幼児水泳⑤	A	各30	1/5~2/7	火木	15:00~16:30	各9	4,500円	11/15~11/25
	B		1/6~2/3	水金			4,500円	
幼児水泳⑥	A	各30	2/16~3/23	火木	15:00~16:30	各9	4,500円	1/5~1/13
	B		2/17~3/17	水金			4,500円	
児童水泳①	A	各45	4/7~5/17	火木	16:30~18:00	各10	4,000円	2/15~2/25
	B		4/8~5/18	水金			4,000円	
児童水泳②	A	各45	6/7~7/14	火木	16:30~18:00	各12	4,800円	4/14~4/26
	B		6/8~7/15	水金			4,800円	
児童水泳③	A	各45	9/1~10/6	火木	16:30~18:00	各10	4,000円	7/14~7/26
	B		9/2~10/7	水金			4,000円	
児童水泳④	A	各45	10/25~12/13	火木	16:30~18:00	各12	4,800円	9/15~9/25
	B		10/26~12/14	水金			4,800円	
児童水泳⑤	A	各45	1/5~2/7	火木	16:30~18:00	各9	3,600円	11/15~11/25
	B		1/6~2/3	水金			3,600円	
児童水泳⑥	A	各45	2/16~3/23	火木	16:30~18:00	各9	3,600円	1/5~1/13
	B		2/17~3/17	水金			3,600円	
アクアビクス①	火	18歳以上	4/5~7/12	火	10:30~12:00	各13	各6,500円	2/15~2/25
	木		4/14~7/21	木				
	木		9/6~12/20	木				
アクアビクス②	火	各30	9/1~12/8	火	10:30~12:00	各13	各6,500円	7/14~7/26
	木		1/17~3/14	火				
アクアビクス③	火	各9	1/19~3/23	火	10:30~12:00	各9	各4,500円	11/15~11/25
	木		1/19~3/23	木				
水中ウォーキング①	水	18歳以上	4/6~7/13	水	10:30~12:00	各13	各6,500円	2/15~2/25
	金		4/8~7/15	金				
水中ウォーキング②	水	各45	9/7~12/14	水	10:30~12:00	各13	各6,500円	7/14~7/26
	金		9/2~12/9	金				
水中ウォーキング③	水	各9	1/18~3/15	水	10:30~12:00	各9	各4,500円	11/15~11/25
	金		1/20~3/17	金				
成人水泳①	水	18歳以上	4/6~7/13	水	13:00~14:30	各13	各6,500円	2/15~2/25
	金		4/8~7/15	金				
成人水泳②	水	各45	9/7~12/14	水	13:00~14:30	各13	各6,500円	7/14~7/26
	金		9/2~12/9	金				
成人水泳③	水	各9	1/18~3/15	水	13:00~14:30	各9	各4,500円	11/15~11/25
	金		1/20~3/17	金				
土曜児童水泳①	A	各45	4/9~7/2	土	9:30~11:00	各12	各4,800円	2/15~2/25
	B				11:00~12:30			
	C				13:00~14:30			
土曜児童水泳②	A	各45	9/3~12/3	土	9:30~11:00	各13	各5,200円	7/14~7/26
	B				11:00~12:30			
	C				13:00~14:30			
土曜児童水泳③	A	各45	1/7~3/18	土	9:30~11:00	各10	各4,000円	11/15~11/25
	B				11:00~12:30			
	C				13:00~14:30			
日曜水中ウォーキング①	18歳以上	各20	4/10~7/3	日	11:00~12:30	12	6,000円	2/15~2/25
日曜水中ウォーキング②	各20	9/11~12/18	日	11:00~12:30	13	6,500円	7/14~7/26	
日曜水中ウォーキング③		1/8~3/12			10	5,000円	11/15~11/25	
日曜成人水泳①	18歳以上	各15	4/10~7/3	日	13:00~14:30	12	6,000円	2/15~2/25
日曜成人水泳②			9/11~12/18			13	6,500円	7/14~7/26
日曜成人水泳③			1/8~3/12			10	5,000円	11/15~11/25
日曜児童水泳①	小学生 (初心者優先)	各15	4/10~7/3	日	15:00~16:30	12	4,800円	2/15~2/25
日曜児童水泳②			9/11~12/18			13	5,200円	7/14~7/26
日曜児童水泳③			1/8~3/12			10	4,000円	11/15~11/25

スポーツプラザ
7 体育社

呉 店 / 呉市本通 6丁目5-19 TEL 0823-22-8880

プールの殺菌・消毒に!

「ジ-1」直接投入タイプ
日量400g (100g) 殺菌性タイプ
日量400g (100g) 殺菌性タイプ
殺菌力+成分: 次亜塩素酸Na0.5%

〒723-0832 広島県西田原エッセイビル2F
本 社: 082-277-7700
広島県店: 0823-78-8801

広島県薬業株式会社



教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間	回数	参加費	受付期間			
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり①	18歳以上	各60	4/4~6/13	月	10:00~11:30	11	4,400円	2/24~3/5			
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり②			6/27~9/12			10	4,000円	5/23~6/3			
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり③			10/3~12/19			10	4,000円	8/26~9/7			
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり④			1/16~3/20			10	4,000円	11/25~12/5			
ヨガストレッチ&かんたん体操①	18歳以上	各50	4/6~7/13	水	10:00~11:30	11	4,400円	2/24~3/5			
ヨガストレッチ&かんたん体操②			8/3~11/9			12	4,800円	6/29~7/9			
ヨガストレッチ&かんたん体操③			12/7~3/22			11	4,400円	10/24~11/4			
キックボクシング・エクササイズ①			4/7~6/23			11	4,400円	2/19~3/2			
キックボクシング・エクササイズ②	18歳以上	各50	7/7~9/22	木	19:00~20:30	11	4,400円	5/30~6/10			
キックボクシング・エクササイズ③			10/6~12/15			10	4,000円	8/26~9/7			
キックボクシング・エクササイズ④			1/12~3/23			9	3,600円	11/21~12/1			
シェイプアップ①			スーパーソフト			スーパー各50 ソフト各60	4/5~6/21	火	10:00~12:00	11	4,400円
シェイプアップ②	スーパーソフト	4/7~6/23	木	11	4,400円						
シェイプアップ③	スーパーソフト	7/5~9/20	火	10	4,000円						
シェイプアップ④	スーパーソフト	7/7~9/22	木	10	4,000円						
やさしいエアロビクス&ストレッチ①	18歳以上	各75	4/8~6/17	金	9:30~11:00	各9	各3,600円	2/19~3/2			
やさしいエアロビクス&ストレッチ②			7/1~9/16		11:00~12:30				各11	各4,400円	5/30~6/10
やさしいエアロビクス&ストレッチ③			10/7~12/16		9:30~11:00						
やさしいエアロビクス&ストレッチ④			1/6~3/24		11:00~12:30				各11	各4,400円	11/22~12/2
中高年にやさしい健康体操①	概50歳以上の女性	各80	4/4~6/13	月	15:00~16:30	11	4,400円	2/24~3/5			
中高年にやさしい健康体操②			6/27~9/12			10	4,000円	5/23~6/3			
中高年にやさしい健康体操③			10/3~12/19			10	4,000円	8/26~9/7			
中高年にやさしい健康体操④			1/16~3/20			10	4,000円	11/25~12/5			
やさしいエアロビでシェイプアップ①	18歳以上	各35	4/4~6/13	月	19:00~20:30	11	4,400円	2/24~3/5			
やさしいエアロビでシェイプアップ②			6/27~9/12			10	4,000円	5/23~6/3			
やさしいエアロビでシェイプアップ③			10/3~12/19			10	4,000円	8/26~9/7			
やさしいエアロビでシェイプアップ④			1/16~3/20			10	4,000円	11/25~12/5			
エアロビクス①	18歳以上	各35	4/6~7/13	水	19:00~20:30	10	4,000円	2/19~3/2			
エアロビクス②			4/8~7/22	金		13	5,200円				
エアロビクス③			8/3~11/9	水		12	4,800円				
エアロビクス④			8/5~11/18	金		12	4,800円				
エアロビクス⑤	12/7~3/22	水	10	4,000円	10/24~11/4						
エアロビクス⑥	12/2~3/24	金	14	5,600円							
トータルトレーニング①	18歳以上	各15	4/6~7/13	水	10:00~11:30	11	5,500円	2/24~3/5			
トータルトレーニング②			8/3~11/9			12	6,000円	6/29~7/9			
トータルトレーニング③			12/7~3/22			11	5,500円	10/24~11/4			
ヨガ①	18歳以上	各50	4/4~6/13	月	13:30~15:00	11	4,400円	2/19~3/2			
ヨガ②			4/7~6/23	木		11	4,400円				
ヨガ③			4/8~6/17	金		10	4,000円				
ヨガ④			6/27~9/12	月		10	4,000円	5/27~6/5			
ヨガ⑤			7/7~9/22	木		10	4,000円				
ヨガ⑥			7/8~9/16	金		11	4,400円				
ヨガ⑦			10/3~12/19	月		11	4,400円	8/24~9/4			
ヨガ⑧			10/6~12/15	木		10	4,000円				
ヨガ⑨			10/7~12/16	金		10	4,000円				
ヨガ⑩			1/16~3/20	月		10	4,000円	11/22~12/2			
ヨガ⑪			1/12~3/23	木		9	3,600円				
ヨガ⑫			1/6~3/24	金		11	4,400円				
やさしい体幹トレーニング①	18歳以上	各35	4/6~7/13	水	13:30~15:00	11	4,400円	2/24~3/5			
やさしい体幹トレーニング②			8/3~11/9			12	4,800円	6/29~7/9			
やさしい体幹トレーニング③			12/7~3/22			10	4,000円	10/24~11/4			
ヨガ・ポティワーク①	18歳以上	各40	4/8~7/22	金	19:30~20:45	14	5,600円	2/19~3/2			
ヨガ・ポティワーク②			8/5~11/18			14	5,600円	6/29~7/9			
ヨガ・ポティワーク③			12/2~3/24			15	6,000円	10/24~11/4			
気功太極拳①	18歳以上	各45	4/5~9/20	火	10:00~12:00	各24	各9,600円	2/24~3/5			
気功太極拳(ショートコース)①			13:00~15:00								
気功太極拳②		若干名	7/5~9/20		10:00~12:00	各12	各4,800円		5/27~6/5		
気功太極拳(ショートコース)②		若干名	1/10~3/14		13:00~15:00						
気功太極拳③		各45	10/4~3/14		10:00~12:00	各23	各9,200円			8/22~9/2	
気功太極拳(ショートコース)③		若干名	1/10~3/14		13:00~15:00						
子ども柔道①	年中児~小学生	各30	4/5~9/15	火・木	18:00~20:00	45	13,500円	2/19~3/2			
子ども柔道②			10/4~3/14			41	12,300円	8/22~9/2			
子ども剣道①	年少児~中学生	32	4/4~9/9	月・金	18:00~19:45	42	12,600円	2/19~3/2			
子ども剣道(ショートコース)①			若干名			6/24~9/9	20	6,000円	5/23~6/3		
子ども剣道②			32			10/3~3/17	42	12,600円	8/22~9/2		
子ども剣道(ショートコース)②			若干名			12/19~3/17	22	6,600円	11/17~11/27		
Kidsダンス ~ZUMBA~①	小中学生	各20	4/5~4/26	火	16:30~18:00	4	1,600円	2/24~3/5			
Kidsダンス ~ZUMBA~②			5/10~7/12			10	4,000円	4/10~4/21			
Kidsダンス ~ZUMBA~③			7/26~9/27			10	4,000円	6/26~7/5			
Kidsダンス ~ZUMBA~④			10/11~12/13			10	4,000円	9/11~9/20			
Kidsダンス ~ZUMBA~⑤			1/10~3/14			10	4,000円	11/25~12/5			
3B体操①	首がすわってから入園前の乳幼児	各20	5/8~7/13	水	9:30~10:30	5	2,000円 (教材費別途)	5/11~5/22			
3B体操②			8/3~11/9			12	4,800円 (教材費別途)	6/29~7/9			
3B体操③			12/7~3/22			10	4,000円 (教材費別途)	10/24~11/4			
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	小中学生 100円/回 高校生以上 200円/回	当日受付(先着)				



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、トレーニング室で気軽に運動してみませんか？

- 【設置器具】 ● 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

鶴岡一人記念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	450円
	回数券	11枚綴	4,500円
	短期会員	3ヶ月	7,400円
	個人会員	1年	24,700円

シンヨー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	450円
	回数券	11枚綴	4,500円
	定期券	3ヶ月	7,400円
	短期会員	3ヶ月	7,400円

ミットヨ スポーツパーク郷原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 ● エアロバイク ● 血圧計
 ● マッサージローラー ● 体重計

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

※ご利用に際しては、各施設の **新型コロナウイルス感染症拡大防止対策** をご確認の上、ご協力をお願いします。

ホームページにて最新情報発信中!

チェックして
みてください!

<http://sports-kure.com>

呉市体育振興財団

検索

トータルインテリア設計施工

有限会社 道平内装

〒737-0161 広島県呉市郷原町 5755-2
TEL 0823-77-0326 FAX 0823-77-2326



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 山口市小郡下瀬1437番地4-201 TEL 083-973-2036 FAX 083-973-8008
<http://www.unisas.co.jp>

付加価値を創造し、さらなる感動の創出へ



HARAPLEX
株式会社ハラプレックス

<https://www.haraplex.co.jp>

本社/〒799-1594 愛媛県今治市喜田村1丁目2-1 東京支店/大阪支店/松山支店/新居浜営業所/広島営業所

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