

スポーツくれ

令和6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。

公益財団法人 呉市体育振興財団
2024 >>> 2025
主催イベントのご案内

呉市女性卓球大会

会場 IHIアリーナ呉
 (呉市体育館 呉市中央4-1-1)

対象 呉市内及び呉市近郊に在住の
 18歳以上の女性

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
6/8
 土

**JTサンダース広島
 バレーボール講習会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 小学生・中学生・高校生とその指導者
 ＊未経験者OK

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2024/
6/9
 日

**広島ドラゴンフライズ
 バスケットボール講習会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 呉地区ミニバスケットボール連盟に所属する
 小学校5年生

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2024/
7/20
 土

呉市学童水泳大会

会場 シンヨーオークパーク
 (呉市安フル 呉市二河町2-2)

対象 呉市水泳連盟に登録のチームに
 所属する小学生

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
7/30
 火

**サンフレッチェ広島FC
 小学生サッカー講習会**

会場 呉市総合スポーツセンター
 (呉市産業ワラビ/山内)

対象 呉市在住または呉市内のサッカー
 チームに所属する小学生
 ＊未経験者は小学4年生から参加OK

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
8月開催
 予定
 8月中の平日
 18時～開催予定

呉市小学生ソフトボール大会

会場 入船山公園多目的広場
 (呉市長広場 呉市幸町地内)

対象 呉市内または周辺の小中学校に通う
 原則4年生以上で構成されたチーム

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
9/1
 日
 参加費
 2,000円
 (税別)

**呉市近郊
 ソフトバレーボール大会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 呉市内または呉市近郊の連盟に
 所属のチーム及び小学生のチーム

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2024/
10/6
 日

呉市グラウンド・ゴルフ大会

会場 呉市総合スポーツセンター
 (呉市産業ワラビ/山内)

対象 呉市内在住の人
 ＊用具の無料貸出があります

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
10/10
 木
 参加費
 500円
 (税別)

**広島東洋カープ
 中学生野球講習会**

会場 呉市二河野球場
 (呉市一人記念球場 呉市二河町地内)

対象 呉市内中学校野球部に所属する
 中学校2年生とその指導者

問 呉市スポーツ会館 0823(22)1264
 (呉市二河町1-8)

2024/
11/30
 土

呉市シニア卓球大会

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 呉市内及び呉市近郊に在住の
 60歳以上の人

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2024/
12/3
 火

**日本トップ選手
 中学生卓球講習会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 呉市内中学校卓球部に所属する
 中学生とその指導者

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2025/
2/8
 土

**呉市小学生
 ミニバスケットボール大会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 小学校1～4年生で構成された小学校単位のチーム
 (男女別・混合)
 または呉ミニバスケットボール連盟に登録のチーム

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2025/
2/15
 土

**広島ガスバドミントン部
 ジュニアバドミントン講習会**

会場 シンヨーオークアリーナ
 (呉市総合体育館)

対象 呉市内在住または呉市内のチームに
 所属する小中学生・用具無料貸出あり

問 シンヨーオークアリーナ 0823(74)0909
 (呉市総合体育館 呉市広大新開1-7-1)

2025/
3/22
 土

令和6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、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。

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	※各40	4/3~7/10	水	9:30~11:00	各15	各6,000円	3/13~3/27	
	中級				11:00~12:30				
気功太極拳(ショートコース)(前期)	初級	※若干名	5/22~7/10		9:30~11:00	8	3,200円		5/3~5/17
	中級				9:30~11:00	各15	各6,000円		8/21~9/4
気功太極拳(後期)	初級	※各40	9/11~12/18		11:00~12:30				
	中級				11:00~12:30				
気功太極拳(ショートコース)(後期)	初級	※若干名	10/30~12/18		9:30~11:00	8	3,200円	10/9~10/23	
ゴルフ(前期)【呉カントリークラブ】	18歳以上	各25	4/10~7/24	水	10:00~11:30	各15	各6,750円	3/14~3/28	
ゴルフ(後期)【呉カントリークラブ】			9/4~12/11					8/6~8/20	
トレーニングジム ①	A B	18歳以上	4/8~6/24	月	13:00~14:30	各10	各5,000円	3/12~3/26	
					14:45~16:15				
トレーニングジム ②	A B		7/8~10/7		13:00~14:30	各8	各4,000円	9/30~10/15	
					14:45~16:15				
トレーニングジム ③	A B	10/28~12/23	1/20~3/31	13:00~14:30	各10	各5,000円	12/23~1/7		
				14:45~16:15					
トレーニングジム ④	A B	1/20~3/31		13:00~14:30	各10	各5,000円		12/23~1/7	
				14:45~16:15					
中高年にやさしい健康体操 ①	概50歳以上の女性	※70	4/2~6/18	火	13:30~15:00	12	4,800円	3/12~3/26	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース) ①		※若干名	5/21~6/18			5	2,000円	4/30~5/14	
中高年にやさしい健康体操 ②		20	7/30~9/17			7	2,800円	7/2~7/16	
中高年にやさしい健康体操 ③		※70	10/1~12/17			12	4,800円	9/10~9/24	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース) ③		※若干名	11/19~12/17			5	2,000円	10/29~11/12	
中高年にやさしい健康体操 ④		※70	1/7~3/18			10	4,000円	12/10~12/24	
中高年にやさしい健康体操(ショートコース) ④		※若干名	2/18~3/18			5	2,000円	1/28~2/11	
ヨガ ①	18歳以上	各20	4/9~6/18	火	10:00~11:30	各10	各4,000円	3/12~3/26	
ヨガ ②			7/30~10/8					7/2~7/16	
ヨガ ③			10/22~12/24					10/1~10/15	
ヨガ ④			1/14~3/25					12/5~12/19	
卓球(前期)	18歳以上	各25	5/10~6/10	月・金	13:30~15:30	各10	各4,000円	4/14~4/28	
卓球(後期)			10/4~11/11					9/5~9/19	
水泳が苦手な児童の短期水泳講習会	川尻東 首戸 豊 下蒲刈	小学生(初級者)	7/29~8/2	月・水・木・金	10:00~11:30	各4	無料 (別途プール入場料は必要)	7/8~7/17	
		各10	8/5~8/9	月・水・木・金	10:00~11:30				
			8/19~8/22	月~木	10:00~11:30				
					13:00~14:30				
キッズダンス ①	年少~小学生	各15	4/11~6/27	木	16:30~17:30	10	4,000円	3/14~3/28	
キッズダンス ②	3歳~年長 小学生		7/29~8/26	月	13:45~14:35 14:45~15:45	各5	各2,000円	7/2~7/16	
キッズダンス ③	年少~小学生		9/19~11/21	木	16:30~17:30	10	4,000円	8/26~9/9	
キッズダンス ④	年少~小学生		1/9~3/13	木	16:30~17:30	10	4,000円	11/21~12/5	
アーチェリー	小学5年生以上	30	5/11~7/20	土	14:00~16:00	10	4,000円	4/14~4/28	
子ども硬式テニス	小学3~6年生	30	7/22~8/19	月・水・金	9:00~11:00	8	3,200円	6/25~7/9	
弓道	中学生以上	40	9/7~11/16	土	14:00~16:00	10	4,000円	8/12~8/26	
子ども卓球	小・中学生	30	9/7~11/30	土	13:30~15:30	10	4,000円	8/1~8/15	
硬式テニス	18歳以上	30	9/2~11/18	月	10:00~12:00	8	3,200円	8/6~8/20	
ファミリースポーツデー	小学生以上	※40	毎月第2金曜日		18:00~20:50	小中学生 高校生以上	100円/回 200円/回	当日受付	

定員に「※」のある教室は、先着順での受付となります。



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
モーニング・ヨガ ①	18歳以上	各40	4/5~6/21	金	10:00~11:30	9	3,600円	2/25~3/7
モーニング・ヨガ ②			7/5~9/13			11	4,400円	5/28~6/7
モーニング・ヨガ ③			10/4~12/20			8	3,200円	8/27~9/6
モーニング・ヨガ ④			1/10~3/21			10	4,000円	11/24~12/4
ナイト・ヨガ ①	18歳以上	各40	4/1~6/10	月	19:00~20:30	9	3,600円	2/25~3/7
ナイト・ヨガ ②			7/1~9/9			10	4,000円	5/28~6/7
ナイト・ヨガ ③			10/7~12/16			8	3,200円	8/27~9/6
ナイト・ヨガ ④			1/6~3/24			9	3,600円	11/24~12/4
ピラティス&ヨガ ①	18歳以上	各30	4/2~6/11	火	10:00~11:30	11	4,400円	2/25~3/7
ピラティス&ヨガ ②			7/2~9/17			12	4,800円	5/28~6/7
ピラティス&ヨガ ③			10/8~12/17			9	3,600円	8/27~9/6
ピラティス&ヨガ ④			1/7~3/18			10	4,000円	11/24~12/4
★ボール&フィットネス ①	18歳以上	各25	4/2~6/11	火	11:45~13:15	11	4,400円	2/25~3/7
★ボール&フィットネス ②			7/2~9/17			12	4,800円	5/28~6/7
★ボール&フィットネス ③			10/8~12/17			9	3,600円	8/27~9/6
★ボール&フィットネス ④			1/7~3/18			10	4,000円	11/24~12/4
★ZUMBA ~やさしいストレッチ&シェイプアップ~ ①	18歳以上	各40	4/2~6/11	火	13:30~15:00	11	4,400円	2/25~3/7
★ZUMBA ~やさしいストレッチ&シェイプアップ~ ②			7/2~9/17			12	4,800円	5/28~6/7
★ZUMBA ~やさしいストレッチ&シェイプアップ~ ③			10/8~12/17			9	3,600円	8/27~9/6
★ZUMBA ~やさしいストレッチ&シェイプアップ~ ④			1/7~3/18			10	4,000円	11/24~12/4
★エアロピクス&ストレッチ ①	18歳以上	各25	4/5~6/21	金	19:00~20:30	9	3,600円	2/25~3/7
★エアロピクス&ストレッチ ②			7/5~9/13			11	4,400円	5/28~6/7
★エアロピクス&ストレッチ ③			10/4~12/20			9	3,600円	8/27~9/6
★エアロピクス&ストレッチ ④			1/10~3/21			10	4,000円	11/24~12/4

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	4/4~6/27	木	14:00~15:30	各12	各4,800円	3/10~3/19
ヨガ ②			7/4~9/26					6/11~6/19
ヨガ ③			10/3~12/19					9/10~9/18
ヨガ ④			12/26~3/27					12/1~12/10
硬式テニス(昼)	18歳以上	15	4/5~5/31	金	10:00~12:00	8	3,200円	3/10~3/19
硬式テニス(ナイター)	18歳以上	30	8/28~10/16	水	19:00~21:00	8	3,600円	8/4~8/14

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	
キッズ水泳 ①	4~6歳と 小学1・2年生	各20	4/9~5/14	火木	15:30~17:00	各10	各5,000円	3/1~3/10	
キッズ水泳 ②			5/28~6/27					4/23~5/3	
キッズ水泳 ③			9/10~10/10					8/6~8/19	
キッズ水泳 ④			10/29~11/28					9/20~10/1	
キッズ水泳 ⑤			1/7~2/6					11/25~12/6	
キッズ水泳 ⑥			2/18~3/25					1/17~1/27	
水中ウォーキング ①	18歳以上	各25	4/11~6/20	木	10:30~12:00	10	5,000円	3/1~3/10	
水中ウォーキング ②			9/12~12/12			14	7,000円	8/6~8/19	
水中ウォーキング ③			1/9~3/13			10	5,000円	11/25~12/6	
成人水泳 ①	18歳以上	各30	4/12~6/21	金	10:00~11:30	10	5,000円	3/1~3/10	
成人水泳 ②			9/13~12/13			14	7,000円	8/6~8/19	
成人水泳 ③			1/10~3/14			10	5,000円	11/25~12/6	
アクアピクス ①	18歳以上	各30	4/8~7/1	月	10:00~11:30	10	5,000円	3/1~3/10	
アクアピクス ②			9/9~12/16			10	5,000円	8/6~8/19	
アクアピクス ③			1/6~3/24			10	5,000円	11/25~12/6	
土曜児童水泳 ①	A	30	4/13~6/29		10:30~12:00	各11	各4,400円	3/7~3/17	
	B	30							13:00~14:30
	C	15							14:30~16:00
土曜児童水泳 ②	A	30	9/7~12/14	土	10:30~12:00	各14	各5,600円	8/1~8/11	
	B	30							13:00~14:30
	C	15							14:30~16:00
土曜児童水泳 ③	A	30	1/11~3/22		10:30~12:00	各10	各4,000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	7/25~8/27	月火木金	9:30~11:00	15	6,000円	6/27~7/7	



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	4/4~5/16	火木	15:30~16:30	各10	5,000円	2/14~2/24	
	B		4/5~5/15	水金			5,000円		
幼児水泳②	A	各30	6/4~7/11	火木	15:30~16:30	各12	6,000円	4/11~4/23	
	B		6/5~7/12	水金			6,000円		
幼児水泳③	A	各30	9/3~10/10	火木	15:30~16:30	各10	5,000円	7/11~7/24	
	B		9/4~10/4	水金			5,000円		
幼児水泳④	A	各30	10/29~12/12	火木	15:30~16:30	各12	6,000円	9/12~9/25	
	B		10/30~12/13	水金			6,000円		
幼児水泳⑤	A	各30	1/7~2/6	火木	15:30~16:30	各9	4,500円	11/12~11/24	
	B		1/8~2/5	水金			4,500円		
幼児水泳⑥	A	各30	2/18~3/18	火木	15:30~16:30	各8	4,000円	1/7~1/17	
	B		2/19~3/14	水金			4,000円		
児童水泳①	A	各45	4/4~5/16	火木	16:30~18:00	各10	4,000円	2/14~2/24	
	B		4/5~5/15	水金			4,000円		
児童水泳②	A	各45	6/4~7/11	火木	16:30~18:00	各12	4,800円	4/11~4/23	
	B		6/5~7/12	水金			4,800円		
児童水泳③	A	各45	9/3~10/10	火木	16:30~18:00	各10	4,000円	7/11~7/24	
	B		9/4~10/4	水金			4,000円		
児童水泳④	A	各45	10/29~12/12	火木	16:30~18:00	各12	4,800円	9/12~9/25	
	B		10/30~12/13	水金			4,800円		
児童水泳⑤	A	各45	1/7~2/6	火木	16:30~18:00	各9	3,600円	11/12~11/24	
	B		1/8~2/5	水金			3,600円		
児童水泳⑥	A	各45	2/18~3/18	火木	16:30~18:00	各8	3,200円	1/7~1/17	
	B		2/19~3/14	水金			3,200円		
アクアビクス①(火コース)	18歳以上	各30	4/2~7/23	火	10:30~12:00	各13	6,500円	2/14~2/24	
アクアビクス②(火コース)			9/3~12/17	火		各12	6,000円	7/11~7/24	
アクアビクス③(火コース)			1/7~3/18	火		各8	4,000円	11/12~11/24	
★水中ウォーキング①(水・金コース)	18歳以上	各45	4/3~7/12	水・金	10:30~12:00	各13	各6,500円	2/14~2/24	
★水中ウォーキング②(水・金コース)			9/4~12/6	水・金		各13	各6,500円	7/11~7/24	
★水中ウォーキング③(水・金コース)			1/8~3/14	水・金		各10	各5,000円	11/12~11/24	
成人水泳①(水・金コース)	18歳以上	各30	4/3~7/12	水・金	13:00~14:30	各13	各6,500円	2/14~2/24	
成人水泳②(水・金コース)			9/4~12/6	水・金		各13	各6,500円	7/11~7/24	
成人水泳③(水・金コース)			1/8~3/14	水・金		各10	各5,000円	11/12~11/24	
土曜児童水泳①	A	各45	4/6~6/29		9:30~11:00	各12	各4,800円	2/14~2/24	
	B								11:00~12:30
	C								
土曜児童水泳②	A	各45	9/7~12/7	土	9:30~11:00	各13	各5,200円	7/11~7/24	
	B								11:00~12:30
	C								
土曜児童水泳③	A	各45	1/11~3/15		9:30~11:00	各10	各4,000円	11/12~11/24	
	B								11:00~12:30
	C								
日曜水中ウォーキング①	18歳以上	各20	4/7~7/14	日	11:00~12:30	12	6,000円	2/14~2/24	
日曜水中ウォーキング②			9/8~12/15			11	5,500円	7/11~7/24	
日曜水中ウォーキング③			1/12~3/23			9	4,500円	11/12~11/24	
日曜成人水泳①	18歳以上	各15	4/7~7/14	日	13:00~14:30	12	6,000円	2/14~2/24	
日曜成人水泳②			9/8~12/15			11	5,500円	7/11~7/24	
日曜成人水泳③			1/12~3/23			9	4,500円	11/12~11/24	
日曜児童水泳①	小学生	各15	4/7~7/14	日	15:00~16:30	12	4,800円	2/14~2/24	
日曜児童水泳②			9/8~12/15			11	4,400円	7/11~7/24	
日曜児童水泳③			1/12~3/23			9	3,600円	11/12~11/24	

～ 全ては感動と笑顔のために ～
All for emotion and smile

TAIKUSHA

プールの殺菌・消毒に!

「J-1」直接投入タイプ
日量400L(100L) 殺菌性タイプ
日量400L(100L) 持続性タイプ
殺菌薬+成分：次亜塩素酸Na/PA

〒723-0832 広島市西区高工センターホース
本 社：082-277-7700
広島販売：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	4/8~6/17	月	10:00~11:30	9	3,600円	2/19~3/3
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり②			7/1~9/9			9	3,600円	5/24~6/6
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり③			10/7~12/16			9	3,600円	8/23~9/3
楽しくフィットネス!健康的でスリムな身体づくり④			1/6~3/24			10	4,000円	11/22~12/4
ヨガストレッチ&かんたん体操①	18歳以上	各50	4/3~7/10	水	10:00~11:30	12	4,800円	2/24~3/8
ヨガストレッチ&かんたん体操②			8/28~11/13			10	4,000円	6/24~7/3
ヨガストレッチ&かんたん体操③			12/4~3/12			11	4,400円	10/27~11/6
キックボクシング・パワーヨガ①	18歳以上	各50	4/4~6/20	木	19:00~20:30	12	4,800円	2/19~3/3
キックボクシング・パワーヨガ②			7/4~9/19			10	4,000円	5/24~6/6
キックボクシング・パワーヨガ③			10/3~12/19			12	4,800円	8/23~9/3
キックボクシング・パワーヨガ④			1/9~3/13			10	4,000円	11/22~12/4
シェイプアップ①	18歳以上	スーパー 各50	4/2~6/18	火 木	10:00~12:00	12	4,800円	2/19~3/3
シェイプアップ②			4/4~6/20			12	4,800円	
シェイプアップ③			7/2~9/17			9	3,600円	
シェイプアップ④			7/4~9/19			9	3,600円	
ソフトラッシュアップ①	18歳以上	ソフト 各60	10/1~12/17	火 木	10:00~12:00	11	4,400円	8/23~9/3
ソフトラッシュアップ②			10/3~12/19			12	4,800円	
ソフトラッシュアップ③			1/7~3/18			10	4,000円	
ソフトラッシュアップ④			1/9~3/13			10	4,000円	
ヨガ①	18歳以上	各50	4/2~6/18	火	13:30~15:00	12	4,800円	2/19~3/3
ヨガ②			7/2~9/17			9	3,600円	5/24~6/6
ヨガ③			10/1~12/17			11	4,400円	8/23~9/3
ヨガ④			1/7~3/18			10	4,000円	11/22~12/4
中高年の エアロビクス&ストレッチ①	概50歳以上の 女性	各75	4/5~6/21	金	9:30~11:00 11:00~12:30	各10	各4,000円	2/19~3/3
中高年の エアロビクス&ストレッチ②			7/5~9/20		9:30~11:00 11:00~12:30	各11	各4,400円	5/24~6/6
中高年の エアロビクス&ストレッチ③			10/4~12/20		9:30~11:00 11:00~12:30	各12	各4,800円	8/23~9/3
中高年の エアロビクス&ストレッチ④			1/10~3/21		9:30~11:00 11:00~12:30	各11	各4,400円	11/22~12/4
中高年にやさしい健康体操①	概50歳以上の 女性	各80	4/8~6/17	月	15:00~16:30	9	3,600円	2/19~3/3
中高年にやさしい健康体操②			7/1~9/9			9	3,600円	5/24~6/6
中高年にやさしい健康体操③			10/7~12/16			9	3,600円	8/23~9/3
中高年にやさしい健康体操④			1/6~3/24			10	4,000円	11/22~12/4
やさしいエアロビでシェイプアップ①	18歳以上	各35	4/8~6/17	月	19:00~20:30	9	3,600円	2/19~3/3
やさしいエアロビでシェイプアップ②			7/1~9/9			9	3,600円	5/24~6/6
やさしいエアロビでシェイプアップ③			10/7~12/16			9	3,600円	8/23~9/3
やさしいエアロビでシェイプアップ④			1/6~3/24			10	4,000円	11/22~12/4
エアロビクス①	18歳以上	各35	4/3~7/24	水 金	19:00~20:30	12	4,800円	2/24~3/8
エアロビクス②			4/5~7/19			13	5,200円	
エアロビクス③			8/28~11/13			10	4,000円	
エアロビクス④			8/2~11/15			14	5,600円	
エアロビクス⑤	12/4~3/12	11	4,400円					
エアロビクス⑥	12/6~3/21	14	5,600円					
トータルトレーニング①	18歳以上	各23	4/3~7/24	水	10:00~11:30	13	6,500円	2/24~3/8
トータルトレーニング②			8/7~11/13			11	5,500円	6/24~7/3
トータルトレーニング③			12/4~3/12			11	5,500円	10/27~11/6
ヨガ①	18歳以上	各50	4/8~6/17	月 木 金	13:30~15:00	9	3,600円	2/19~3/3
ヨガ②			4/4~6/20			12	4,800円	
ヨガ③			4/5~6/21			11	4,400円	
ヨガ④			7/1~9/9			9	3,600円	
ヨガ⑤	7/4~9/19	11	4,400円					
ヨガ⑥	7/12~9/20	11	4,400円					
ヨガ⑦	10/7~12/16	9	3,600円					
ヨガ⑧	10/3~12/19	12	4,800円					
ヨガ⑨	10/4~12/20	12	4,800円					
ヨガ⑩	1/6~3/24	10	4,000円					
ヨガ⑪	1/9~3/13	10	4,000円					
ヨガ⑫	1/10~3/21	11	4,400円					
やさしい体幹トレーニング①	18歳以上	各35	4/3~7/24	水	13:30~15:00	13	5,200円	2/24~3/8
やさしい体幹トレーニング②			8/7~11/13			11	4,400円	6/24~7/3
やさしい体幹トレーニング③			12/4~3/12			11	4,400円	10/27~11/6
ヨガ・ボディワーク①	18歳以上	各40	4/12~7/26	金	19:30~20:45	14	5,600円	2/24~3/8
ヨガ・ボディワーク②			8/2~11/22			17	6,800円	6/24~7/3
ヨガ・ボディワーク③			12/6~3/21			15	6,000円	10/27~11/6
気功太極拳①	18歳以上	各45	4/2~9/17	火	10:00~12:00 13:00~15:00	各24	各9,600円	2/19~3/3
気功太極拳(追加募集)①			若干名		7/2~9/17	10:00~12:00 13:00~15:00	各11	各4,400円
気功太極拳②		各45	10/1~3/18		10:00~12:00 13:00~15:00	各23	各9,200円	8/23~9/3
気功太極拳(追加募集)②		若干名	1/7~3/18		10:00~12:00 13:00~15:00	各10	各4,000円	11/22~12/4
子ども柔道①	年中児~小学生	30	4/2~9/12	火・木	18:00~20:00	46	13,800円	2/19~3/3
子ども柔道(追加募集)①		若干名	7/2~9/12			20	6,000円	5/24~6/6
子ども柔道②		30	10/1~3/11			44	13,200円	8/19~8/30
子ども柔道(追加募集)②	若干名	12/17~3/11	22	6,600円	11/19~11/28			
子ども剣道①	年少児~中学生	32	4/5~9/9	月・金	18:00~19:45	40	12,000円	2/19~3/3
子ども剣道(追加募集)①		若干名	7/1~9/9			18	5,400円	5/24~6/6
子ども剣道②		32	10/4~3/17			42	12,600円	8/19~8/30
子ども剣道(追加募集)②	若干名	12/20~3/17	22	6,600円	11/19~11/28			
3B体操①	首がすわって~ 入園前の乳幼児	各20	4/12~6/21	金	10:30~11:30	9	3,600円(教材費別途)	2/19~3/3
3B体操②			7/12~9/20			9	3,600円(教材費別途)	5/24~6/6
3B体操③			10/4~12/20			9	3,600円(教材費別途)	8/23~9/3
3B体操④			1/10~3/21			9	3,600円(教材費別途)	11/22~12/4
Kidsダンス①	年少児~小学生	各25	4/2~6/18	火	16:30~18:00	12	4,800円	2/19~3/3
Kidsダンス②			7/2~9/17			11	4,400円	5/24~6/6
Kidsダンス③			10/1~12/17			12	4,800円	8/23~9/3
Kidsダンス④			1/7~3/18			10	4,000円	11/22~12/4
オックススポーツデー	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

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

シシ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
	短期券	3ヶ月	7,400円
	定期券	3ヶ月	7,400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地区内 ☎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

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

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

UNISAS
スポーツ施設の設計・施工・維持管理◆指定管理業務◆造園工事・お庭管理センター◆スポーツ用品販売
本社/〒730-0826 広島市中区南吉島1丁目2番37号 TEL082-545-2630 FAX082-545-2640
山口営業所/〒754-0002 山口市小郡下郷1437番地4-201 TEL083-973-2036 FAX083-973-8008
<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