

東広島運動公園で健康づくり&仲間づくりしませんか？

スポーツ&カルチャーアカデミー

2023年度
第4期 教室案内
保存版

東広島運動公園のInstagramでは
さまざまな情報を随時案内しています。
是非チェックしてみてください！



いつも東広島運動公園をご利用いただき、ありがとうございます。
今年度からリニューアルした東広島運動公園のスポーツ&カルチャーアカデミー。
新しい年から「新しいこと」を東広島運動公園ではじめてみませんか？
みなさまの楽しい健康づくりと仲間づくりのお手伝いをします。

今年度から新しくスタートした「新教室」は10教室！

※裏面にも教室案内が続きます。どうぞ併せてご覧ください。
※2人目割引がある教室は、①②③でまたがっても割引適用です。

曜日	時間	教室名	日程	教室内容	〇月会費の教室 ●期間会費の教室	※会費等はすべて 消費税を含みます。	教室イメージ
月	16:30 ~ 17:30	NEW 幼児~中学生 硬筆教室①	15名 1/15・22・29 2/5・19・26 3/4・11・25	ひらがなから文字の基本を学びます。繰り返し練習しながら、集中力や文字を丁寧に書く習慣も身につけていきます。段級位の認定もあり、上達が見えれば励みにもなり、継続できます。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 3,000円 〇活動場所 : 1階会議室 〇講師 : 池本 桂水先生	→兄弟割引で2人目 2,500円	
	17:45 ~ 18:45	NEW 幼児~中学生 硬筆教室②	15名 1/15・22・29 2/5・19・26 3/4・11・25	幼児と小学生は【2B鉛筆・消しゴム】、中学生は【ボールペン】をご持参ください。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 3,000円 〇活動場所 : 1階会議室 〇講師 : 池本 桂水先生	→兄弟割引で2人目 2,500円	
	19:00 ~ 20:00	NEW 高校生~大人の方まで 硬筆教室③	15名 1/15・29 2/5・26 3/11・25	お名前や住所など書く機会が多い文字から整えていきましょう。筆ペンを使って、のし袋などの練習もします。楽しく練習しながら、大いに生活に役立てていきましょう。ボールペン、筆ペンをご持参ください。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 3,000円 〇活動場所 : 1階会議室 〇講師 : 池本 桂水先生	→兄弟&親子割引で 2人目2,500円	
火	14:30 ~ 15:00	NEW 未就園児親子※2・3歳児 親子運動教室①	20組 1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19	「知能・運動能力」が伸びはじめるとても大切な時期に親子で様々な運動体験を行います。体を動かすことの楽しさを感じながら、強い体の土台づくりと脳活性にもつながります。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 4,000円 〇活動場所 : 武道場 〇講師 : NPO法人スポーツクリエイション	→兄弟割引で2人目 3,000円	
	15:30 ~ 16:00	NEW 幼児親子 親子運動教室②	20組 1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19	親子で「ボディエクササイズ」運動を行うことにより自分の体をコントロールする力を養い、物の動きをつかみ操る能力が刺激されます。全身を動かすことで運動の基礎力も養われます。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 4,000円 〇活動場所 : 武道場 〇講師 : NPO法人スポーツクリエイション	→兄弟割引で2人目 3,000円	
	16:15 ~ 17:00	NEW 小学生親子 親子運動教室③	20組 1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19	小学生の時期は動きの獲得やその質の向上に最も適した時期です。この時期に親子で多様な運動を経験し、様々な基礎的動きを身につけることで運動神経の発達につながります。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 4,000円 〇活動場所 : 武道場 〇講師 : NPO法人スポーツクリエイション	→兄弟割引で2人目 3,000円	
水	13:00 ~ 14:00	NEW 18歳以上 リフレッシュピラティス	20名 1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13・27	理学療法士（リハビリの先生）が行うピラティスのレッスンです。ピラティスを知らない方も大歓迎。自分の身体と向き合いながら運動不足を解消し、リフレッシュしましょう。	●入会金 : なし ●期間会費 : 8,800円（3ヶ月10回） ●活動場所 : 武道場 ●講師 : 川口 和泰先生		
木	10:00 ~ 11:00	NEW 18歳以上 誰でもできるローレベルピラティス	15名 1/11・18・25 2/15・22・29 3/7・14・21・28	マットとフローラーを使うことによって適度な抵抗とサポートを手軽に体感することができます。バリエーション豊富で幅広い年齢層に実践できるエクササイズです。疲れにくい身体づくりを一緒にしていきましょう。	●入会金 : なし ●期間会費 : 8,800円（3ヶ月10回） ●活動場所 : 武道場 ●講師 : 木村 美沙子先生		
金	13:00 ~ 13:45	NEW 18歳以上 美姿勢のためのストレッチ	20名 1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・29	伸ばすだけのストレッチではなく、骨盤と肩甲骨を積極的に動かし、周辺の筋肉をほぐします。美しい姿勢で、見た目年齢を若くしましょう。	●入会金 : なし ●期間会費 : 6,600円（3ヶ月10回） ●活動場所 : 武道場 ●講師 : 宮田 めぐみ先生		
	14:00 ~ 15:00	NEW 18歳以上 ZUMBA	20名 1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・29	世界の様々なジャンルの曲に合わせて、楽しく踊ります。ダンス技術もリズム感も不要です。仲間と笑って汗をかきましょう。	●入会金 : なし ●期間会費 : 8,800円（3ヶ月10回） ●活動場所 : 武道場 ●講師 : 宮田 めぐみ先生		

Pick up teacher!



音楽に合わせてキック・クックの動きを取り入れた爽快エクササイズです。動きに関しては、パンチやキックなど簡単な動作のため、若い方からシニアの方まで幅広く参加いただけます。ダイエットや筋力増加はもちろん、何より簡単な動きでも汗が自然と流れますので「1日分の運動ができた」と達成感に満たされる60分になります。現在では、芸能人も多く取り入れているキックボクシングエクササイズを是非一度体験してみてください。

キックボクシングEX
東 竜太郎先生



健康運動教室では、健康促進と予防ケアに重きを置いて、楽しく活動させていただいております。適度な運動は、筋力や柔軟性、心血管機能の維持や向上に寄与しています。ふだん身体を動かす機会がない方も楽しく活動することができます。たくさんのご参加お待ちしております。

健康運動教室
NPO法人スポーツクリエイション 伊藤 允秀先生



陸上競技場で「走る・跳ぶ・投げる」種目を中心に活動します。ハードル、縄跳び、ラダー、チューブ引き、ジャベリックボール投などの動きづくり・体力づくりも行います。希望者は、市や県の競技大会や記録会・ロードレース・駅伝にも参加します。ご興味のある方は是非一度体験にご参加ください。

アクアパーク陸上教室
池中 理治先生

～ 2023年12月18日（月）より新規受付開始 ～

第1期：4・5・6月

第2期：7・8・9月

第3期：10・11・12月

第4期：1・2・3月

東広島運動公園のスポーツ&カルチャーアカデミーは、年4回の期ごとで開講します。今年こそ！ぜひ習いごとをはじめませんか？1月からは「第4期」がスタート！

1教室・1回限り無料体験

にご参加いただくことができます。

無料体験をご希望される場合は、事前にご希望の体験日をお電話にてご予約ください。

〇月会費の教室に月の途中で入会される場合も、1ヶ月分の会費となりますのでご了承ください。

●期間会費の教室に途中入会する場合は、初めて入会の方に限り、入会時から回数分を会費とします。

教室の日程は変更となる場合があります。体験をご希望の方は事前にお電話にて体験日をご予約ください。

スポーツ&カルチャーアカデミー
（有料）

主催：東広島スポーツパーク共同企業体
後援：東広島市教育委員会

【お問合わせ先】東広島運動公園

〒739-0036 東広島市西条町田口67-1

FAX 082-425-2408

☎082-425-2525

（受付時間 9:00～21:00まで）