

# 東広島運動公園 スポーツアカデミー 教室プログラム

小学3～6年生

## アクアパーク陸上教室 30名

月・水・金 16:40～18:30  
池田 理治先生  
入会金： 0円  
月会費：2,500円

1/4.11.13.16.18.20.  
23.25.27.30  
2/1.3.6.8.13.15.17.  
20.22.24.27  
3/1.3.6.8.10.13.15.  
17.20.22.24.27.29.31

陸上競技の「走・跳」の運動能力を仲間と楽しく伸ばし、目標に向かって継続して努力するスポーツ精神を育みます。

年少～小学1年生

## 運動あそび教室 ① 20名

毎週木曜日 16:30～17:15  
NPO法人 スポーツアライエーション  
入会金：6,000円  
月会費：4,000円

1/ 5・19・26  
2/ 2・9・16・23  
3/ 2・9・23・30

注目のコーディネーション運動というトレーニング方法を用いて、様々な動きを経験することで年齢に応じた神経系機能の発達にアプローチします。

60～80歳

## 健康運動教室 20名

毎週月曜日 10:00～11:00  
NPO法人 スポーツアライエーション  
入会金：2,000円  
月会費：4,000円

1/16・23・30  
2/ 6・13・20・27  
3/ 6・13・20・27

専門スタッフ2名が「無理なく・楽しく」をモットーに、シニア層のための運動プログラムで筋力向上や健康増進をお手伝いします。

小学1～6年生

## 運動あそび教室 ② 20名

毎週木曜日 17:30～18:30  
NPO法人 スポーツアライエーション  
入会金：6,000円  
月会費：4,000円

1/ 5・19・26  
2/ 2・9・16・23  
3/ 2・9・23・30

多面的な運動のポイントを分かりやすく伝えてコツをつかませ、ひとつずつ習得することでコーディネーション能力(運動神経)の発達につなげます。

3～6歳

## キッズダンス ① 15名

毎週火曜日 16:15～17:00  
鳥打 詩帆先生  
入会金： 0円  
期間会費：7,700円(3ヶ月10回)

1/10・17・24・31  
2/ 7・14・21・28  
3/ 7・14

ダンスが好きになる。音楽に合わせて元気に大きくかがを動かす。さあ、お友達と仲良くダンスしてみましょう。

18歳以上

## キックボクシングEX 15名

毎週水曜日 10:30～11:30  
東 竜太郎先生  
入会金： 0円  
期間会費：8,800円(3ヶ月10回)

1/18  
2/ 1・8・15・22  
3/ 1・8・15・22・29

音楽に合わせてキック・パンチの動きを取り入れた初心者向けのプログラムです。運動不足解消・ストレス発散・リフレッシュしましょう。

小学1～6年生

## キッズダンス ② 30名

毎週火曜日 17:15～18:15  
鳥打 詩帆先生  
入会金： 0円  
期間会費：8,800円(3ヶ月10回)

1/10・17・24・31  
2/ 7・14・21・28  
3/ 7・14

ダンスを踊るためのかがづくりをしっかりと行うことで、ステップを繰り返しながら少しずつ思い通りのダンスが踊れるようになります。

16歳以上(女性限定)

## リラックスヨガ 15名

毎週火曜日 18:30～19:30  
鳥打 詩帆先生  
入会金： 0円  
期間会費：8,800円(3ヶ月10回)

1/10・17・24・31  
2/ 7・14・21・28  
3/ 7・14

呼吸法や座法など基本的なことからスタートするので、初心者の方も気軽に参加できる女性限定のヨガクラスです。

小学4年生～中学3年生

## キッズダンス ③ 15名

毎週火曜日 19:45～20:45  
鳥打 詩帆先生  
入会金： 0円  
期間会費：8,800円(3ヶ月10回)

1/10・17・24・31  
2/ 7・14・21・28  
3/ 7・14

小学4年生から中学3年生まで参加できるダンスクラス。ダンスの楽しさを感じながら更なるステップアップを目指します。初心者の方も大歓迎です。

20歳以上

## チューブ・ヨガ 20名

毎週火曜日 10:30～11:30  
石井 みつこ先生  
入会金： 0円  
期間会費：8,800円(3ヶ月10回)

1/10・17・24・31  
2/ 7・14・21・28  
3/ 7・14

チューブを使った話題のヨガです。運動不足の方・健康美を目指す方・シニアの方まで初心者の方も大歓迎です。

※ 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。(日割り計算はありません。)

※ 期間会費の教室 に途中入会する場合は、入会時から回数分を会費とします。(初めて入会される方に限ります。)

※各スポーツ教室の内容は、変更となる場合があります。東広島運動公園事務所または東広島運動公園HPなどでご確認ください。

※枠内に記載している教室日程は、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。

### ◆注意事項◆

- ①教室活動中(体育館に到着時から退館時まで)に事故があった場合、施設賠償責任保険の補償適用範囲内での対応となります。
- ②①の保険以外、スポーツ中の事故を補償する保険などは、個人でのご加入を推奨いたします。
- ③当施設内で発生した盗難及び事故などについては、賠償責任を負いかねます。  
(但し、施設管理に過失がある場合、①の施設賠償責任保険の補償適用範囲内を除きます。)
- ④本施設のHPや宣伝広告などに掲載の目的で、受講中及び関連のイベントで撮影や録音など行い使用(無償)する場合があります。
- ⑤当教室では、活動に参加する前に健康状態を把握するための健康診断など受診し、安全に運動に取り組めるよう医師に相談することをお勧めします。特に以下の項目に該当する方は、かかりつけの医師に相談してご参加ください。
  - 1) 現在、医師により運動制限を受けている方
  - 2) 次の病気で、現在治療中の方(高血圧・心臓病・糖尿病・不整脈・呼吸器疾患)
  - 3) 運動をすると、次のような症状が出る方(骨や関節の痛み・強い息切れ・息苦しさ・脈の乱れ・めまい・失神)
  - 4) その他、現在の健康状態で気になることがある方
- ⑥お支払いいただいた受講料金は、欠席・不参加など理由の如何にかかわらず返金いたしません。