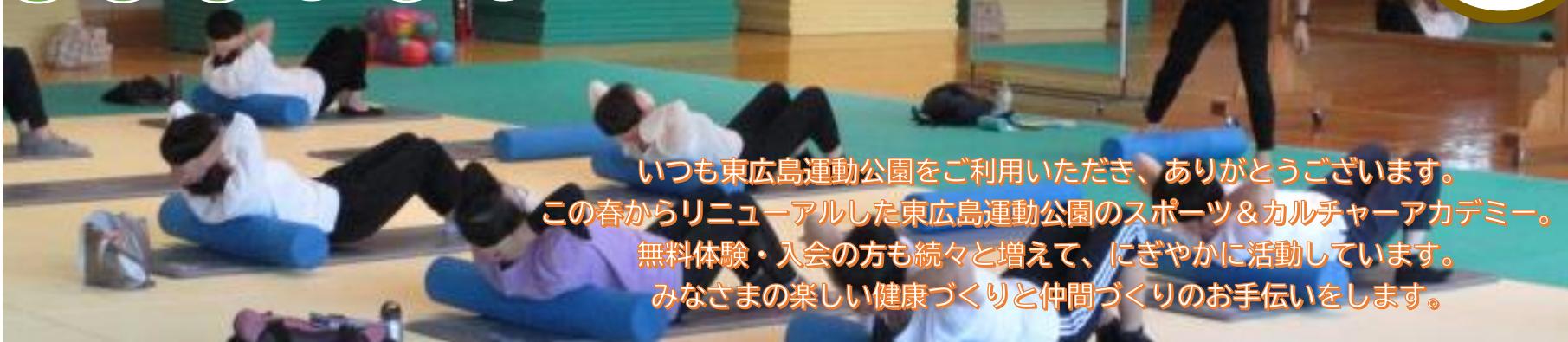


スポーツ&カルチャーアカデミー

2023年度
第2期 教室案内
保存版



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。
この春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。
無料体験・入会の方も続々と増えて、にぎやかに活動しています。
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。

この春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。

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 7/3・10※控室5.6・24 8/7・14・28 9/4・11	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、上達が形となって励みにもなり、継続できます。幼児と小学生は【2B鉛筆・消しゴム】、中学生は【ボールペン】をお持ちください。	〇入会金 : 4,000円 〇月会費 : 3,000円 → 兄弟割引で2人目 2,500円 〇活動場所 : 1階会議室 〇講師 : 池本 桂水先生		
	17:45 ~ 18:45	NEW 幼児~中学生 硬筆教室②	15名 7/3・10※控室5.6・24 8/7・14・28 9/4・11	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。ボールペンを使って、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 → 兄弟割引で2人目 2,500円 〇活動場所 : 1階会議室 〇講師 : 池本 桂水先生		
	19:00 ~ 20:00	NEW 高校生~大人の方まで 硬筆教室③	15名 7/10※控室5.6・24 8/14・28 9/4・11	「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 → 兄弟割引で2人目 3,000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		
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 7/4・11・18 8/1・22・29 9/5・19・26	親子で「コア」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 → 兄弟割引で2人目 3,000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		
	15:30 ~ 16:00	NEW 幼児親子 親子運動教室②	20組 7/4・11・18 8/1・22・29 9/5・19・26	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 → 兄弟割引で2人目 3,000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		
	16:15 ~ 17:00	NEW 小学生親子 親子運動教室③	20組 7/4・11・18 8/1・22・29 9/5・19・26	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		
水	13:00 ~ 14:00	NEW 18歳以上 リフレッシュピラティス	20名 7/5・12・19 8/9・23・30 9/6・13・20・27	マットと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「イクザイ」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		
木	10:00 ~ 11:00	NEW 18歳以上 誰でもできるローラーピラティス	15名 7/6・13・20 8/3・17・31 9/7・14・21・28	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		
金	13:00 ~ 13:45	NEW 18歳以上 美姿勢のためのストレッチ	20名 7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/8・15・22	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		
	14:00 ~ 15:00	NEW 18歳以上 ZUMBA	20名 7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/8・15・22				

Pick up teacher!

子ども達には、正しく文字を書く基礎を学んでいただき、学習にも大いに役立ちます。大人の方にも、文字を正しく美しく書くためのメソッドが用意されています。幼児から年配の方まで、ぜひ体験にお越しください。

硬筆教室①②③
池本 桂水先生

親子で声をかけ合ったり、笑顔でコミュニケーションを取ることで子どもの健康意識が高まり、身体的、精神的に向上していきます。親子で楽しめる運動遊びを沢山ご提供しています。みんなで楽しく身体を動かしましょう！たくさんのご参加お待ちしております。

親子運動教室①②③
NPO法人スポーツクリエイション 永松 和美先生

身体の内側から健康的な身体づくりを目指している方にピラティスがおすすめです。自分と向き合い調整していくことでしなやかな動きや美しい姿勢へと身体が変化していきますよ。運動が苦手、私は身体が硬いと感じている方にこそ一度体験してほしいです。

誰でもできるローラーピラティス
木村 美沙子先生

～ 2023年6月19日（月）より新規受付開始 ～

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。習いごとでリフレッシュしながら暑い夏を乗り切ろう！7月からは「第2期」がスタート！

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

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）