

三次
きんさい
スタジアム



MIYOSHI
DOME



みよし
あそびの
王国



運動広場



スケート
パーク



陸上
競技場



みよし 運動公園

小さなお子様から
高齢者まで楽しめる
運動公園

セイカスポーツクラブスクールのご案内

NEW

からだの悩み改善！ 毎週月曜日 10:30~11:30(月4回) トレーニング教室(肩こり・腰痛・姿勢)

肩こり・腰痛について学びながら改善体操、ストレッチを行います。天候によっては、陸上競技場トラックを姿勢を意識しながらウォーキングします。

- 講師: 福永 優奈(FIT ME)
- 対象: 一般
- 受講料/回数: 1,100円/回
- 定員: 10名
- 場所: 陸上競技場・会議室
- 持ち物: 飲み物・タオル・帽子など



NEW

いたわり太極拳 毎週水曜日10:00~11:00(月4回)

太極拳を取り入れ、無理せず身体を動かす健康体操教室です。

- 講師: 植藤 恵子 (日本武術太極拳協会 普及指導員)
- 対象: 一般
- 受講料/回数: 500円/回
- 定員: 15名
- 場所: 陸上競技場・会議室
- 持ち物: 飲み物・タオルなど



キッズサッカースクール

毎週月曜日 17:00~18:00 (月4回)

幼児を対象にサッカーの楽しさが体験できます。初めてのお友達も大歓迎!たくさんの参加をお待ちしています。

- 講師: 木原 利輝 (資格:JFA公認C級)
- 対象: 年中・年長
- 受講料/回数: 3,000円/月・800円/回
- 定員: 15名
- 場所: 陸上競技場(天然芝)
- 持ち物: 飲み物・タオルなど



サッカースクール

毎週月曜日 18:00~19:00 (月4回)

新たに、小学1・2年生対象にサッカーの技術だけでなく、自立心やマナー・コミュニケーション能力などを養います。

- 講師: 木原 利輝 (資格:JFA公認C級)
- 対象: 小学1年~2年生
- 受講料/回数: 3,600円/月・1,000円/回
- 定員: 15名
- 場所: 陸上競技場(天然芝)
- 持ち物: 飲み物・タオルなど



陸上教室

毎週金曜日18:00~19:00

中学生・高校生を対象とした競技力向上のための教室です。それぞれに合わせた練習を行います。

- 講師: 上野隆・出口彰 (三次市陸上競技協会)
- 対象: 中学生・高校生
- 受講料/回数: 500円/回
- 定員: 15名
- 場所: 陸上競技場
- 持ち物: 飲み物・タオルなど



ヨガ教室

毎月第1・3水曜日 19:00~20:00

「仕事帰りにゆっくりヨガ」「家事から離れて自分タイムヨガ」リラックスヨガタイムを作りませんか?初心者向けのヨガクラスです。

- 講師: 福永 優奈(FIT ME)
- 対象: 一般
- 受講料/回数: 1,100円/回
- 定員: 10名
- 場所: 陸上競技場・会議室
- 持ち物: 飲み物・タオル・ヨガマット (お持ちの方)



アロマヨガ

毎月第2・4水曜日 19:00~20:00

アロマの香りを楽しみながらリラックス・リフレッシュをメインにしたヨガです。

- 講師: 福永 優奈(FIT ME)
- 対象: 一般
- 受講料/回数: 1,200円/回
- 定員: 10名
- 場所: 陸上競技場・会議室
- 持ち物: 飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)



骨盤調整&トレーニング教室

毎週金曜日 14:00~15:00(月4回)

骨盤底筋群というインナーユニットを鍛えます。お腹のシェイプ、尿もれ予防、骨盤の歪みの改善を行います。

- 講師: 福永 優奈(FIT ME)
- 対象: 一般
- 受講料/回数: 1,100円/回
- 定員: 10名 募集若干名
- 場所: 陸上競技場・会議室
- 持ち物: 飲み物・タオルなど

