



参加者募集!

2021年度第3期

エフピコアリーナふくやま  
F-Pico Arena FUKUYAMA

# スポーツ教室

申込期間 11.29 [月] ~ 12.12 [日]



## 申込方法

- ・往復はがき、郵便はがきでの申込は、別途事務手数料220円が必要です。
- ・エフピコアリーナふくやまでの現金払いはお受けできません。
- ・お預かりした個人情報は、利用目的以外には使用いたしません。



## インターネット(スポシル)

1. QRコードを読み取り、スポシル未登録の方は新規登録画面より、個人情報を登録してください。
2. 期間内に、参加希望種目を選択しお申し込みください。
3. 申込期間終了後、数日で抽選結果(参加の可否)がメールで届きます。
4. 当選された方は、当選メール受信後4日以内にお支払い方法を選択してください。  
**受信後4日以内に選択をされない場合は、辞退されたものとして取り扱います。**
5. お支払い方法選択後、期日までの参加費のお支払いで申込完了です。
6. お支払い期日までに手続きをされない場合は、辞退されたものとして取り扱います。

お申込はコチラから!



## 往復はがき

1. 必要事項を記入し、ポスト投函してください。
2. 抽選結果の通知が届いたら、セブンイレブンでの参加費のお支払いで申込完了です。

63 往信	720-0823 エフピコアリーナふくやま スポーツ教室担当宛	福山市千代田町一丁目1番2号	こちらの面には何も 記入しないでください。	63 返信	お名前 ご住所	①種目番号・種目名 ②お名前 ③ご住所 ④電話番号 ⑤生年月日
----------	---------------------------------------	----------------	--------------------------	----------	------------	---

## 窓口

1. 窓口でお渡しする申込用紙を、郵便はがきと一緒に提出してください。
2. 抽選結果の通知が届いたら、セブンイレブンでの参加費のお支払いで申込完了です。

# 一般 (中学生以上)

※一部種目を除く



13. ボールでピラティス

16. 産後のママシェイプ

## 1 卓球中級

月 10:00~11:30

講師 山口 和臣・湊 和子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 40人 初回 1/24  
ゲームを想定した形式での練習を行いながら, 参加者同士でゲームを楽しみます。

5,600円/全8回

## 2 スナッグゴルフ NEW

月 13:30~14:30

講師 スナッグゴルフジャパン  
対象 一般(中学生以上)  
会場 芦田川かわまち広場  
定員 15人 初回 1/17  
プラスチック製のクラブと柔らかいボールを使用します。ゴルフを楽しむ始めてみましょう!

3,500円/全5回

## 3 トランポリン

月 18:30~19:50

講師 Lino T.C.  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ ★★  
定員 20人 初回 1/24  
各スポーツの補助練習や運動不足解消など。空中感覚と身体バランスの養成にも役立ちます!

9,600円/全8回

## 4 ソフトアーチェリー

月 19:45~20:45

講師 福山市アーチェリー協会  
対象 一般(中学生以上)  
会場 多目的室  
定員 12人 初回 1/17  
吸盤付きの弓を使い, アーチェリーを体験します。姿勢改善や集中力アップに効果的です。

3,500円/全5回

## 5 ソフトテニス

火 10:00~11:30

講師 平川 忠男・地割 唯雄  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 30人 初回 1/4  
ラケットの握り方から, 基礎技術の習得などを目標に, ゲームを楽しむクラスです。

7,700円/全11回

## 6 バドミントン初級

水 10:30~12:00

講師 岡本 久  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 20人 初回 1/5  
バドミントンをこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。

6,300円/全9回

## 7 卓球初級

水 13:30~15:00

講師 山口 和臣・湊 和子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 40人 初回 1/5  
卓球をこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。

6,300円/全9回

## 8 女性のためのヨガ

水 18:45~19:45

講師 オフィスプロスタジオ 真田  
対象 一般女性(中学生以上)  
会場 多目的室 ★  
定員 20人 初回 1/5  
環境変化やホルモン等の影響を受けやすい女性の身体。ヨガで心と体も整えていきませんか。

7,000円/全10回

## 9 はじめてのドローン操作

水 20:00~21:00

講師 広島県ドローン協会  
対象 一般(中学生以上)  
会場 サブアリーナ  
定員 10人 初回 1/12  
ドローン操作の基礎から, 空撮機の操作まで, 楽しく指導します。少しでも興味のある方はぜひ!

5,600円/全4回

## 10 ディスコワールド

水 20:30~21:30

講師 TOMO  
対象 一般(中学生以上)  
会場 スタジオ ★★  
定員 20人 初回 1/5  
一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ。

7,000円/全10回

## 11 はじめての太極拳

木 10:00~11:30

講師 中島 信子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 剣道場  
定員 20人 初回 1/6  
ゆったりとした動きで体内バランスを理想的な状態に保ちます。ストレス解消などにオススメです。

8,000円/全10回

## 12 エフピコアリーナ 散策ウォーキング NEW

木 11:00~12:00

講師 坂本 直子 ★★  
対象 一般(中学生以上)  
会場 エフピコアリーナふくやま一帯  
定員 20人 初回 1/6  
体育館や公園を散策するウォーキング教室です。体を動かしてリフレッシュしましょう。

4,900円/全7回

## 13 ボールでピラティス

木 19:00~20:00

講師 オフィスプロスタジオ 栗原  
対象 一般(中学生以上)  
会場 多目的室 ★  
定員 20人 初回 1/6  
ストレッチボールを利用し, 「正しい姿勢, 歩き方」「身体の軸」を自ら意識し, バランス感覚を養うピラティスです。

7,000円/全10回

## 14 スポーツけん玉

木 19:30~20:30

講師 Thirtyz Kendama Crew  
対象 一般  
会場 会議室3・4  
定員 10人 初回 1/6  
触ったことがない方から経験者まで幅広く指導します。けん玉検定にチャレンジしましょう!

1,500円/全3回

## 15 バドミントン中級

木 19:30~21:00

講師 岡本 久・平木 台二郎  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 30人 初回 1/6  
ゲームを想定した形式での練習を行いながら, 参加者同士でゲームを楽しみます。

5,600円/全8回

## 16 産後のママシェイプ

金 10:00~11:00

講師 スイミー  
対象 産後の女性  
会場 柔道場 ★  
定員 15人 初回 1/7  
ママの肩こりや腰痛改善, 骨盤矯正ができるレッスンです。2歳までのお子さんと参加できます!

5,600円/全8回

## 17 バドミントン初級

金 13:30~15:00

講師 川本 美智子  
対象 一般(中学生以上)  
会場 メインアリーナ  
定員 20人 初回 1/7  
バドミントンをこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。

4,900円/全7回

## 18 脂肪燃焼エアロ

金 19:30~20:30

講師 A.I.Corporation  
対象 一般(中学生以上)  
会場 スタジオ ★★  
定員 20人 初回 1/7  
軽快な音楽に合わせて, 効率よく体脂肪の燃焼をめざします。

6,300円/全9回

## シニア向け

- ・エフピコアリーナふくやま窓口
- ・往復はがきでもお申し込みができます。

- ①種目番号
- ②名前(ふりがな)
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤生年月日を記入のうえ, ポスト投函してください。



21. 50代からのカラダづくり

## 19 身につけよう 自重トレーニング NEW

月 10:30~11:15

講師 Hiroshi  
対象 中高年  
会場 多目的室 ★  
定員 20人 初回 1/17  
今流行りの自重トレーニング。自分の体重を利用し, 効果的に運動できるような正しいフォームを学びませんか。

3,000円/全5回

## 20 誰でもできる スッキリ体操 NEW

火 13:30~14:30

講師 オフィスプロスタジオ 今川  
対象 一般  
会場 多目的室 ★  
定員 20人 初回 1/11  
イスなどを使い, 初心者向けの肩こり解消や脳トレ, 簡単な運動を行います。

7,000円/全10回

## 21 50代からのカラダづくり

水 10:00~11:00

講師 卜部 聖子  
対象 中高年  
会場 多目的室 ★  
定員 20人 初回 1/5  
気軽に健康づくりに取り組めるような, 自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

7,000円/全10回

# 子ども対象

(年中～小学生)



34. はじめよう3×3バスケット



## 22 トランポリン

月 16:30～17:20

講師 Lino T.C.  
対象 年中～小学3年生  
会場 メインアリーナ  
定員 20人 初回 1/24

人は嬉しいと自然と飛び跳ねてしまいます。一緒にトランポリンの上で多種多様な身体の動かし方を体験しましょう。

6,400円/全8回

## 23 トランポリン

月 17:30～18:20

講師 Lino T.C.  
対象 小中学生  
会場 メインアリーナ  
定員 20人 初回 1/24

各スポーツにも通じる体幹、バランストレーニングをトランポリンで楽しくやってみませんか。

6,400円/全8回

## 24 ソフトアーチェリー

月 18:30～19:30

講師 福山市アーチェリー協会  
対象 小学3年以上  
会場 多目的室  
定員 12人 初回 1/17

小さなお子さんでも安全に楽しめるような、吸盤付きの弓を使ってアーチェリーを体験します。

4,000円/全5回

## 25 キッズダンス(幼児)

火 16:00～17:00

講師 石神 貴久  
対象 年中～年長  
会場 多目的室  
定員 20人 初回 1/11

石神先生(イッシー)と楽しく体を動かし、ダンスに挑戦しましょう! 初心者大歓迎!

8,000円/全10回

## 26 テニス(キッズ)

火 17:00～18:00

講師 橋本 秀行・細木 美穂  
対象 年中～年長  
会場 メインアリーナ  
定員 12人 初回 1/4

レッドボールという柔らかいボールを使いますので、小さいお子さんでも簡単にテニスを始められます。

8,800円/全11回

## 27 テニス(小学生初級)

火 18:00～19:00

講師 橋本 秀行・細木 美穂  
対象 小学1～3年生  
会場 メインアリーナ  
定員 12人 初回 1/4

グリーンボールという少し柔らかいボールを使い、ラケットの握り方や打ち方など基本から始めます。

8,800円/全11回

## 28 テニス(小学生中級)

火 19:00～20:00

講師 橋本 秀行・細木 美穂  
対象 小学生  
会場 メインアリーナ  
定員 12人 初回 1/4

球出しで基礎を固めながら、ラリーやゲーム形式での練習を行います。たくさんボールを打ちましょう。

8,800円/全11回

## 29 キッズダンス(小学生)

水 17:45～18:30

講師 石神 貴久  
対象 小学生  
会場 多目的室  
定員 20人 初回 1/5

ヒップホップやハウスなどの動きを取り入れたフリースタイルダンスにチャレンジします!

8,000円/全10回

## 30 キッズ体操(幼児)

水 17:30～18:30

講師 福山市体操協会  
対象 年中～年長  
会場 サブアリーナ  
定員 12人 初回 1/5

マット運動、跳び箱、鉄棒などを体験し、体の動かし方や挑戦する気持ちを育てます。

8,800円/全11回

## 31 キッズ体操(小学生)

水 18:45～19:45

講師 福山市体操協会  
対象 小学1～3年生  
会場 サブアリーナ  
定員 12人 初回 1/5

マット運動、跳び箱、鉄棒などを体験し、体の動かし方や挑戦する気持ちを育てます。

8,800円/全11回

## 32 バドミントン小学生

水 19:00～20:30

講師 福山市バドミントン協会  
対象 小学3～6年生  
会場 メインアリーナ  
定員 20人 初回 1/5

バドミントンをこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。

9,000円/全10回

検定にチャレンジ!



## 33 スポーツけん玉

木 19:30～20:30

講師 Thirtyz Kendama Crew  
対象 小学生以上  
会場 会議室3・4  
定員 10人 初回 2/3

触ったことがない方から経験者まで幅広くご指導します。ぜひ親子でご参加ください。

1,500円/全3回

## 34 はじめよう3×3

金 19:00～20:00

講師 FUKUYAMA BATS 河相  
対象 小学生  
会場 サブアリーナ  
定員 12人 初回 1/7

東京オリンピックから新種目として採用された、3人制バスケットボール。楽しく汗を流しましょう!

5,600円/全7回

## 35 精神を整える合気道

土 10:00～11:00

講師 福山市合気道連盟  
対象 年長～中学生  
会場 柔道場  
定員 20人 初回 2/12

礼節を第一に、自分の身を守る受け身や基礎体力の向上を中心に元気いっぱい心身を養います。

3,200円/全4回



参加者大募集!



24. ソフトアーチェリー



32. バドミントン小学生



30. キッズ体操

各種目の詳細、申込みはこちらをご確認ください





### 駐車場のご案内

- P1** 24 時間営業  
最初の 2 時間までは無料  
2 時間を超える 1 時間ごとに 100 円  
乗用車 / 366 台 (障がい者用 / 8 台)  
バス / 4 台
- P2** 無料...6 : 00 ~ 20 : 00 (夜間施設)  
約 200 台

### 注意事項

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室初回時に参加に係る同意書を提出していただきます。教室参加が決定(当選)された方は、スポシルの申込ページより用紙を印刷し、参加当日お持ちください。印刷が困難な方は、受付に用紙がありますのでお申しつけください。
- ・メインアリーナ、サブアリーナ、多目的室、スタジオでの教室は屋内シューズが必要です。
- ・会場、講師の都合により日程の変更をすることがあります。  
なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、一部の日程を中止とする場合があります。
- ・保護者の方の見学は、原則観覧席等の会場外からお願いいたします。
- ・ラケット(ソフトテニスを除く)は100円でレンタルできます。  
使用当日、券売機でチケットをお買い求めください。(先着)
- ・市民活動総合補償保険に加入しています。通院、入院された方は事務局まで速やかにご連絡ください。
- ・教室の様子を当協会 SNS 等に掲載(使用)する場合があります。  
映り込みを希望されない方は、スタッフまでお申しつけください。
- ・駐車場は2時間まで無料です。(以降1時間につき100円)



### お問い合わせ先

**公益財団法人 福山市スポーツ協会**  
〒720-0823 福山市千代田町一丁目1番2号

電話:(084)981-3050 FAX:(084)981-3052  
mail: sougoutaikukan@city.fukuyama.hiroshima.jp

「エフピコアリーナふくやま  
(福山市総合体育館)」



▲エフピコアリーナふくやま  
ホームページ

# エフピコアリーナふくやま

## シニア

おすすめの  
スポーツ教室



### エフピコアリーナ 散策ウォーキング

日程 【1月】6日・13日  
【2月】3日・10日・17日  
【3月】3日・10日(木曜日)  
時間 11:00~12:00  
講師 坂本 直子  
参加費 4,900円(全7回)



体育館や公園を散策するウォーキング  
教室です。体を動かしてリフレッシュし  
ましょう。

### 身につけよう 自重トレーニング

日程 【1月】17日・24日・31日  
【2月】7日・14日(月曜日)  
時間 10:30~11:15  
講師 Hiroshi  
参加費 3,000円(全5回)



今流行りの自重(じちよう)トレーニング。  
自分の体重を利用し、効果的に運動できる  
ように正しいフォームを学びませんか。

### 誰でもできるスッキリ体操

日程 【1月】11日・18日・25日  
【2月】1日・8日・15日・22日  
【3月】1日・8日・15日  
時間 13:30~14:30 (火曜日)  
講師 オフィスプロスタジオ 真田  
参加費 7,000円(全10回)



イスなどを使い、初心者向けの肩こり  
解消や脳トレ、簡単な運動を一緒に行  
います。

### 50代からのカラダづくり

日程 【1月】5日・12日・19日  
【2月】2日・9日・16日  
【3月】2日・9日・16日・23日  
時間 10:00~11:00 (水曜日)  
講師 卜部 聖子  
参加費 7,000円(全10回)



気軽に健康づくりに取り組めるような、  
自宅でも簡単にできる運動をやさしく  
ご紹介します!

#### 申込方法

- ①往復はがき 下の住所に1.種目 2.名前(ふりがな) 3.住所 4.生年月日 5.電話番号を明記のうえポスト投函してください。
- ②エフピコアリーナふくやまの受付  
郵便はがきをお持ちいただき、専用の申込用紙にてお申し込みください。
- ③インターネット  
上のQRコードを読み取り、お申し込みください。

#### 申込期間

2021年(令和3年)11月29日(月)~12月12日(日) ※抽選

#### 問合わせ

公益財団法人福山市スポーツ協会(エフピコアリーナふくやま)  
〒720-0823 福山市千代田町一丁目1番2号  
電話:(084)981-3050