

回覧

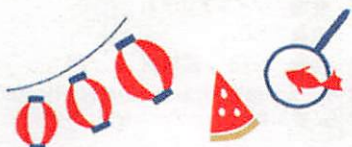


2022年度 第2期

 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 7.11〔月〕～8.14〔日〕



申込方法

- ・往復はがき、窓口での申込は、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登録を行ってください。
2. 申込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、数日で抽選結果が登録のメールアドレスに届きます。
4. 当選された方は、メール受信日を含む4日以内にお支払方法を選択してください。
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	記入しないでも構いません。	63 返信	お名前 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
----------	---------------------------------------	----------------	---------------	----------	-----------	---

エフピコアリーナふくやまの窓口

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)



11. 産後のママシェイプ



6. 卓球初級

3 公園でナイトヨガ

月曜日 19:15~20:00

講師 シンプルヨーガ 森
対象 一般(中学生以上)
会場 総合体育館公園
定員 20人
初回 9/5 最終回 11/7

一日の終わりに気持ちよく体をのばし、澄んだ空気を取り入れましょう。少し肌寒いですが、屋外でのヨガ、気持ちイイですよ！

4,200円/全7回

4 ソフトテニス

火曜日 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 9/6 最終回 11/29

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。

7,000円/全10回

1 卓球中級

月曜日 13:30~15:00

講師 山口 和臣・松下 育子
対象 一般(中学生以上)
会場 メインアリーナ
定員 40人
初回 9/5 最終回 11/21

ゲームを想定した形式での練習を行いながら、参加者どうしてゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

2 ナイト卓球

月曜日 19:30~21:00

講師 福山市卓球協会
対象 一般(中学生以上)
会場 メインアリーナ
定員 20人
初回 9/5 最終回 11/21

卓球をこれから始めてみませんか。基礎的な内容を体験できるクラスです。お仕事帰りなどにお気軽にご参加ください。

7,000円/全10回

7 はじめてのドローン操作

水曜日 20:00~21:00

講師 広島県ドローン協会 岡田
対象 一般(中学生以上)
会場 サブアリーナ
定員 10人
初回 9/7 最終回 9/28

ドローン操作の基礎から、空撮機の操作まで、楽しくご指導します。興味のある方はぜひご参加ください！

5,600円/全4回

5 女性のためのヨガ

火曜日 18:45~19:45

講師 オフィスプロスタジオ 藤井
対象 一般女性(中学生以上)
会場 多目的室
定員 20人
初回 9/6 最終回 11/8

環境の変化やホルモン等の影響を受けやすい女性の身体。ヨガで心と身体を整えていきませんか。

7,000円/全10回

6 卓球初級

水曜日 13:30~15:00

講師 山口 和臣・松下 育子
対象 一般(中学生以上)
会場 メインアリーナ
定員 40人
初回 9/7 最終回 11/30

卓球をこれから始めたい方向けのクラスです。ラケットの握り方などの基礎練習から丁寧に指導します。

7,000円/全10回

8 はじめての太極拳

木曜日 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 9/1 最終回 11/10

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

9 ポールでピラティス

木曜日 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 9/1 最終回 11/10

ストレッチポールを使用し、「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

10 バドミントン中級

木曜日 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 9/8 最終回 11/24

ゲームを想定した形式での練習を行いながら、参加者どうしてゲームを楽しみます。

7,000円/全10回

11 産後のママシェイプ

金曜日 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 9/2 最終回 11/11

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一緒に参加できます！

7,000円/全10回

12 ストレッチ&ウォーキング

金曜日 10:00~11:00

講師 坂本 直子
対象 一般・中高年
会場 多目的室ほか
定員 20人
初回 9/2 最終回 11/18

正しいストレッチやウォーキングの姿勢などを、アテネ五輪マラソン入賞の坂本さんから学びましょう！

NEW 5,600円/全8回

体験会を開催します

8月5日(金)
10:00~10:45

会場：多目的室
定員：20人
料金：500円
申込：8/1~電話申込
電話：084-981-3050

13 バドミントン初級

金曜日 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 9/2 最終回 11/4

バドミントン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

中高年



16. 脳トレ&ストレッチ

14 スポーツ&コミュニティ

月曜日 10:00~11:00

講師 福山市スポーツ協会 ほか
対象 中高年
会場 多目的室
定員 20人
初回 9/5 最終回 11/28

簡単にできるストレッチやトレーニングをご紹介します。運動後にはコーヒーなどをご用意いたします！

NEW 7,000円/全10回

15 50代からのカラダづくり

水曜日 10:00~11:00

講師 ト部 聖子
対象 中高年
会場 多目的室
定員 20人
初回 9/7 最終回 11/30

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

16 脳トレ&ストレッチ

木曜日 10:30~11:30

講師 オフィスプロスタジオ 今川
対象 中高年
会場 多目的室
定員 20人
初回 9/1 最終回 11/10

ついつい笑っちゃう脳トレで、心と体をリラックス。記憶力や注意力が上がり、物忘れや転倒防止などに役立ちます！

7,000円/全10回

子ども



22. キッズ体操



24. FUKUYAMA BATS 河相智志選手



17 親子キッズヨガ

月曜日 17:00~17:45

講師 スイミー
対象 年中~小1と保護者
会場 柔道場
定員 10組
初回 9/12 最終回 11/14

ママの運動不足解消と、お子さんの集中力アップにいかがですか？簡単なヨガで親子の信頼関係を深めましょう。

NEW 3,600円/全6回

体験会を開催します

8月8日(月)
17:00~17:45

会場：柔道場
定員：10組
料金：500円
申込：7/20~電話申込
電話：084-981-3050

18 ソフトアーチェリー

月曜日 19:00~20:00

講師 福山市アーチェリー協会
対象 小学3年生以上
会場 多目的室
定員 12人
初回 9/12 最終回 10/31

吸盤付きの弓を使ってアーチェリーを体験します。集中力アップや姿勢改善に効果的♪ぜひ親子でご参加ください。

4,000円/全5回

19 バドミントン(小学3~6年生)

水曜日 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 9/7 最終回 11/30

バドミントンをこれから始めたい子向けのクラスです。ラケットの握り方や振り方など、丁寧に指導します。

9,000円/全10回

20 バドミントン(年長~小学2年生)

木曜日 18:20~19:20

講師 福山市バドミントン協会
対象 年長~小学2年生と保護者
会場 メインアリーナ
定員 10組
初回 9/8 最終回 11/24

バドミントンをこれから始めたい子向けのクラスです。親子と一緒に練習できます。お子さん1人での参加日があってもOK!

8,000円/全10回

21 スポーツけん玉

木曜日 19:30~20:30

講師 Thirtyz Kendama Crew
対象 小学生以上
会場 会議室1・2
定員 10人
初回 9/1 最終回 9/15

触ったことがない方から経験者まで、幅広く指導します。フレイル予防にもなるけん玉、家族みんなで検定にチャレンジ!

1,500円/全3回

22 キッズ体操(年中~年長)

金曜日 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 9/2 最終回 11/4

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。

6,400円/全8回

23 キッズ体操(小学1~3年生)

金曜日 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 9/2 最終回 11/4

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。

6,400円/全8回

24 はじめよう3×3 (初心者クラス)

金曜日 19:00~20:00

講師 FUKUYAMA BATS
対象 小学生
会場 メインアリーナ
定員 12人
初回 9/2 最終回 11/11

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3×3をはじめよう!

6,400円/全8回

25 精神を整える合気道

土曜日 10:00~11:00

講師 福山市合気道連盟
対象 年長~小学生
会場 柔道場
定員 20人
初回 9/17 最終回 10/22

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図りながら元気いっぱい心身を養います。

4,000円/全5回

・往復はがき

・窓口(郵便はがきが必要)でも申し込みできます!

※別途220円かかります。

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



21. スポーツけん玉

26 スナッグゴルフ

土曜日 13:30~15:00

講師 スナッグゴルフジャパン
対象 小学生以上
会場 芦田川かわまち広場
定員 15人
初回 9/3 最終回 10/15

あの渋野日向子選手が幼少期に体験していたスナッグゴルフ。プラスチック製の柔らかいクラブとボールを使用するので、手軽にチャレンジできます!親子でプレーすると楽しいですよ!



4,500円/全5回

通年制教室

の参加者も募集しています!

- ・年間を通して開催中のスポーツ教室です。
- ・定員に空きがある種目のみ、参加前月の16日から先着順にて募集を行います。
- ・月会費は毎月のクレジットカード決済、またはお好きなコンビニでのお支払いとなります。

年間の開催日程や申込方法はこちらのQRコードをご確認ください



テニス(硬式)

火曜日 毎月3回程度

講師 橋本 秀行
時間 17:00~18:00(年中~年長)
18:00~19:00(小1~小3)
19:00~20:00(小4~小6)
会場 メインアリーナ
定員 各12人
会費 各月800円×回数
※月により開催日数が異なります

トランポリン&体操教室

水曜日 毎月3回程度

講師 福山市体操協会
時間 16:30~17:30(年中~年長)
17:40~18:40(小1~小3)
18:45~19:45(小4~小6)
会場 サブアリーナ
定員 各20人
会費 各月800円×回数
※月により開催日数が異なります



駐車場ののご案内

- 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、教室初回参加時に提出いただく書類があります。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。
- ・メインアリーナ、サブアリーナの種目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場合があります。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、一部の日程を変更・中止とする場合があります。
- ・自己都合のキャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。
- ・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(卓球・バドミントン・ソフトテニス)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。
- ・市民活動総合補償保険に加入しています。病院に通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)」



▲いろいろな情報発信中!