

既存のスポーツ教室も、引き続き参加者募集中！ 初めて参加される方は**無料体験**が可能！

## キッズスポーツ教室

**火曜 16:30~17:15**

(幼児クラス・小学生クラス)

※幼児クラスと小学生クラスは分かれて行います

走る・投げる・跳ぶといったスポーツの基本的な動きを取り入れたレクリエーションで、自然と体の動かし方を身に付ける、お子さん向けの運動教室です。

- 【対象】 3歳以上の未就学児(幼児クラス)  
※小学生クラスの新規募集は10月以降開始
- 【料金】 5,180円/全8回  
(ご兄弟でお申し込みされた場合、割引有)
- 【定員】 合計20名
- 【準備物】 体育館シューズ、タオル、飲み物
- 【日程】 7/3, 10, 24, 31  
8/7, 28  
9/4, 11

## 健康ヨガ教室

**木曜 10:30~11:30**

**金曜 14:00~15:00**

呼吸に合わせて無理なく体をほぐしながら、心身ともにリフレッシュ！ 初心者の方、シニアの方でも安心して始められます。

- 【対象】 16歳以上の方
- 【料金】 5,610円/全8回(1回参加 860円)
- 【定員】 15名
- 【準備物】 タオル、飲み物  
(ヨガマット無料貸し出し有)
- 【日程】 木曜クラス 金曜クラス  
7/5, 12, 26 7/6, 13, 20  
8/2, 9, 30 8/3, 10, 24  
9/6, 13 9/7, 14

TTCアリーナ少年少女バレーボール教室も、毎月第2・第4土曜日9:30~11:30に開催中！  
各教室についてのお問い合わせは、下記連絡先へお問い合わせください。

## ラウンドフィットネス

TTCアリーナ会議室にて

**好評開催中！**

お得な回数券も  
販売中！

初心者でも使いやすい筋力マシンによる筋力運動と  
ステップ台での有酸素運動を交互に行う  
自分の時間に合わせて楽しめるお手軽フィットネス♪

※掲載料金はすべて税込です

### 府中市立総合体育館(TTCアリーナ)

〒726-0021 広島県府中市土生町416-4

#### 【アクセス】

JR福塩線「府中駅」より車で約5分(徒歩約20分)  
山陽自動車道 広島方面「三原久井IC」より車で約34分  
山陽自動車道 岡山方面「福山東IC」より車で約38分

#### 【開館時間】

8時30分~21時30分(日曜日は8時30分~17時)  
月曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始休館

**TEL: 0847-41-8500**



指定管理者 シンコーススポーツ・ベッセルテクノサービス共同企業体  
<http://www.shinko-fuchu-hiroshima.com/>

## 府中市立総合体育館

2018.7 Jul.

教室・イベント案内

# Monthly ARENA in Fuchu

## JOYBEAT 2018.7.10 START!!

教えてくれるのは画面の中のバーチャルインストラクター！  
多様なエクササイズでリフレッシュからシェイプアップまで思いどおり！  
(映像を見ながら行うレッスンです。スタッフはつきません)

JOYSOUNDのヒット曲に合わせて楽しむプログラム  
ダンスのように楽しく、だけど脂肪燃焼効果は抜群！  
基礎的なステップが中心なので初心者でも安心♪

**JOY☆リズム(エアロビクス)**  
7月の開催日 【火曜】10・24・31日(14:00~14:45)  
【水曜】11・18・25日(19:00~19:45)

どなたにも幅広く参加していただけるプログラム  
ストレッチに重要な正しいフォームをしっかりとチェックできます

**ストレッチ**  
7月の開催日 【水曜】11・18・25日(9:00~9:30)

キックボクシングをベースにしたエクササイズ  
体全体を使い思いっきり汗をかいて、ストレス発散！

**格闘エクササイズ**  
7月の開催日 【木曜】12・26日(14:00~14:45)  
【金曜】13・20・27日(19:00~19:45)

対象：16歳以上の方  
料金：200円/1回  
定員：各回15名  
(当日受付 先着順)  
準備物：タオル、飲み物  
室内用シューズ

## TTC ARENA SPORTS SCHOOL

### 生活筋力向上ゆっくりプログラム -コアトレーニング教室-

ゆっくりと確実に筋肉に刺激を与え  
インナーマッスルを鍛えます。  
初心者でも安心の筋力トレーニングで  
美しい姿勢と痩せやすい体を手に入れましょう！

女性向けコアトレーニングをメインに、  
ストレッチ体操のほか  
ボールなどのアイテムも使用して行う  
筋力向上を目的としたプログラムです。

【対象】 16歳以上の方  
【料金】 200円/1回  
【定員】 15名  
【準備物】 タオル、飲み物  
(ヨガマットの無料貸し出し有)  
※月ごとの開催日は施設へご確認ください

**水曜日 14:00~14:45**  
7月の開催日 11日・18日・25日

# 府中市立総合体育館

# 大会・イベント予定

ARENA EVENT SCHEDULE 2018.7~8

2018 7		2018 8	※施設主催以外の各大会・イベントの詳細は各主催者様へお問い合わせください
1日(日)	第18回サマービーチ (府中ビーチボールバレー協会)	11日(土) 12日(日)	第34回ローズカップ (福山ミニバスケットボール連盟)
7日(土) 8日(日)	全関西ミニバスケットボール交歓大会 広島県大会 (広島県バスケットボール協会)	18日(土) 19日(日)	ふくやま夏季剣道練成大会 (福山地区高体連剣道専門部)
14日(土) 28日(土)	バレーボール教室 (管理者主催事業) ※参加者募集中	25日(土)	バレーボール教室 (管理者主催事業) ※参加者募集中
14日(土) 15日(日)	第48回 広島県中学校剣道選手権大会 (広島県中体連剣道専門部)	26日(日)	第25回市長杯 (府中ビーチボールバレー協会)
16日(月・祝) 29日(日)	第1回 広島県社会人バスケットボールリーグ (広島県バスケットボール協会)		
19日(木)	芦田川レディース卓球大会 (芦田川レディース同好会)		
22日(日)	第23回 府中カップ バドミントン大会 (府中市バドミントン協会)		

## 府中市立総合体育館 利用方法のご案内

府中市立総合体育館は、利用希望日の1年前から利用申込ができます。アリーナ事務所へ施設の空き状況を確認し、電話または来館のうえ申し込みください。(一度お支払いいただいた利用料金については、原則返還いたしませんのでご了承ください)

## PICK UP SPORTS

## 「エアロビクス」

アメリカの学者、ケネス・H・クーバーにより提唱されたエアロビクスは「有酸素」を意味する“aerobic”から命名されており、元々は有酸素運動全般を指す言葉でした。現在では一般的に、音楽に合わせて行うダンス形式の「エアロビクスダンス」を指す総称となっています。  
高い脂肪燃焼効果を期待できるため、ダイエットや健康のために行うもの、というイメージが強いかもしれませんが、競技としても、世界大会や全日本大会が行われているエアロビクス。大会はダンスコンテストのように芸術性や技術性を競い合い、競技者はシニア世代から小学生まで様々です。学校体育にも取り入れられるなど、生涯スポーツとして多くの方に親しまれています。



7月から始まるJOYBEATでもエアロビクスのプログラムをお楽しみいただけます!

開催  
イベント  
紹介

5/25, 5/26  
**peek a body測定会**

**REPORT (MAY 25,26)**

5月25日・26日の2日間でpeek a body(ピークアボディ)測定会を開催しました。定員を大きく超えるお申込みをいただき、ありがとうございました。

peek a bodyは、特殊なセンサーカメラで体を撮影し、骨格のゆがみや筋肉の緊張レベルをグラフやC.Gグラフィックで確認できる機器で、鏡や通常の写真だけでは見えにくい身体のゆがみも一目瞭然です。

測定したお客様も「すごい! 自分の体の癖がよく分かる」と驚いた様子。スタッフから改善運動の指導もあり、「次はもっと結果が良くなるように運動を続けたい。また測定するのが楽しみ」といった声をいただきました♪

今後も定期的に測定会を開催予定  
施設からの情報をお見逃しなく♪

第71回  
広島県高等学校総合体育大会  
バスケットボールの部・決勝

6/10 (SUN)

6月度  
大会紹介

女子決勝  
広島皆実 73 - 56 美鈴が丘

男子決勝  
呉港 65 - 78 広島皆実

皆実高校バスケットボール部のみなさん  
優勝おめでとうございます!

6月10日にTTCアリーナで決勝戦が行われた広島県高等学校総合体育大会・バスケットボールの部において、広島県立皆実高等学校がアベック優勝を果たし、8月に行われるインターハイへの出場を決めました!

決勝戦の拮抗したゲームを勝ち切り優勝を掴んだ男子の選手は、ゲーム後に「以前の大会で敗れた悔しさを、このゲームに込めた。相手ディフェンスに苦戦したが、持ち前の激しいオフェンスで頑張り勝てると信じていた」と話してくれました。

また、女子の選手も「勝って嬉しい。いつ逆転されてもおかしくないゲームだったので、最後まで気を抜かず一生懸命頑張った。インターハイでは昨年の先輩方のベスト8を超える結果を残したい」と、インターハイに向けての意気込みを語ってくれました。