TTCアリーナ スポーツ教室月間スケジュール

キッズスポーツ教室（満3歳～低学年）	火曜日 16:30～17:15	1月	22, 29
		2月	5, 19, 26
生活筋力向上 ゆっくりプログラム ーコアトレーニングー（16歳以上）	水曜日 14:00～14:45	1月	9, 16, 23, 30
		2月	1月後半に決定します
健康ヨガ教室・木曜（16歳以上）	木曜日 10:30～11:30	1月	17, 24, 31
		2月	14, 21, 28
ZUMBA & リラックスヨガ（16歳以上）	木曜日 14:00～14:45 15:00～15:45	1月	10, 17, 24, 31
		2月	1月後半に決定します
ミニバスケットボール教室（小学校4～6年生）	木曜日 19:30～21:00	1月	10, 17, 24, 31
		2月	7, 14, 21, 28
健康ヨガ教室・金曜（16歳以上）	金曜日 14:00～15:00	1月	11, 25
		2月	1, 15, 22
少年少女バレーボール教室（小中学生）	土曜日 9:30～11:30	1月	12, 26
		2月	9, 23

※受講料、定員など各教室の詳細はアリーナ事務所へお問合せください

詳しいスケジュールは事務所で配布している月間スケジュール、ホームページでも確認できます！

初めて習い事をするので不安……
講師がどんな人か気になる……
教室の雰囲気を知りたい……

気になる教室……
まずは **無料体験** してみませんか？

下記の教室では初回無料体験ができます！
お問い合わせはアリーナ事務所へ

- ○キッズスポーツ教室
- ○健康ヨガ教室
- ○ZUMBA
- ○リラックスヨガ
- ○ミニバスケットボール教室
- ○少年少女バレーボール教室

施設の最新情報は TTCアリーナウェブサイトで CHECK!!

- ・TTCアリーナ、南の丘体育館の利用方法
- ・最新の施設の空き状況
- ・各種教室、イベントの案内　etc.

http://www.shinko-fuchu-hiroshima.com

※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

2019.1 Jan.
教室・イベント案内

Monthly ARENA in Fuchu

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。本年もTTCアリーナをよろしくお願いいたします。

peek a body測定会 学びフェスタでも大好評！

特殊なカメラで体を撮影し、骨格のゆがみや筋肉のコリをCG画像でチェック！
体調不良のリスクがわかる他、測定後に結果分析と改善運動のアドバイスをします。
忙しくて時間がない方も、短時間で自分の体と向き合うチャンスです！

高細密3D・CG画像で測定結果が一目瞭然！

短時間！
非接触！
高精度！

peek a body でわかること
☆筋肉の硬縮（コリ）・過伸長（弱化）の様子
☆骨格のゆがみ
☆体調不良のリスク指数
☆改善運動

測定結果を詳しく分析し
改善運動をアドバイス！

1月12日（土）・14日（月・祝）
10:00～20:00

毎時00分・30分開始（所要時間1人30分）
各時間1名　申込受付先着順　※事前予約が必要です

対象：16歳以上
料金：2,000円／1回（評価・改善運動シート付）

お申し込みはアリーナ事務所へ！

TTCアリーナの利用団体をご紹介！

TEAM PROFILE

府中市ソフトテニス連盟

木曜日の夜、アリーナにはラケットを持った中学生たちが集まっていました。この日は、府中市ソフトテニス連盟に所属するコーチの方々によるソフトテニス教室が行われていました。
選手たちは普段は別の学校の部活動に所属しているそうで、この日は慣れないインドアでの練習と、初めてのメンバーに少し緊張した様子。コーチは一つ一つの打ち方を丁寧に解説し、選手たちも真剣な眼差しでじっと耳を傾けていました。教室の後半には緊張もほぐれたのか、体の力を抜いて打ったボールは、軽々とネットを越えていくようになりました。
ソフトテニスの日本代表には広島県の選手も多いので、ここから未来の日本代表選手が生まれるかもしれませんね！

府中市立総合体育館

大会・イベント予定

ARENA EVENT SCHEDULE　2019.1〜2

※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

2019 1		2019 2	
6日（日）	第22回 府中市バドミントン選手権大会 （府中市バドミントン協会）	2日（土） 3日（日）	南カップ親善フットサル大会 （府中南SC）
12日（土） 26日（土）	少年少女バレーボール教室 （管理者主催事業） ※参加者募集中	9日（土）	ふちゅうカップバレーボール大会 （中学校・義務教育学校の部） （生涯学習課）
13日（日）	SuperSports XEBIO 広島県フットサルリーグ （広島県フットサル連盟）	17日（日）	福山バスケットボール選手権大会 （福山バスケットボール協会）
12日（土） 14日（月・祝）	peek a body測定会 （管理者主催事業） ※事前予約受付中	23日（土）	少年少女バレーボール教室 （管理者主催事業） ※参加者募集中
18日（金） 19日（土） 20日（日）	第44回全日本高等学校選抜 ソフトテニス大会中国地区予選会　兼 第9回中国高等学校ソフトテニス新人大会 （中国地区ソフトテニス連盟・中国高等学校体育連盟・広島県高等学校体育連盟）	24日（日）	平成31年 インドアソフトテニス大会 （府中市ソフトテニス連盟）

PICK UP FITNESS

「ヨガ」

現在、ホットヨガやマタニティーヨガなど、様々な教室のあるヨガですが、発祥は古代インドの宗教的修行法でした。「ヨガ」には「結びつける」という意味があり、身体と心、そして精神と宇宙とをつなぐという意味があるそうです。
ヨガの魅力の1つは、アーサナ（ヨガの座法、体位）を組むことによる身体へのアプローチ（ゆがみの改善など）と、精神へのアプローチ（リラックス効果など）が同時に行える点。その為、健康法としてだけではなく、自分自身と向き合う瞑想の時間として取り組む方も多いのではないでしょうか。
TTCアリーナでは、健康ヨガ教室とリラックスヨガの2つの教室があります。お時間や内容、自分の好みに合った教室で、心身を整える時間を作ってみてはいかがでしょうか？