

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	3月 5, 12, 19 4月 16, 23
生活筋力向上 ゆっくりプログラム -コアトレーニング- (16歳以上)	水曜日 14:00～14:45	3月 6, 13, 20, 27 4月 3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	3月 7, 14 4月 11, 25
ZUMBA & リラックスヨガ (16歳以上)	木曜日 14:00～14:45 15:00～15:45	3月 7, 14, 21, 28 4月 3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	3月 7, 14, 21, 28 4月 4, 11, 18, 25
健康ヨガ教室・金曜 (16歳以上)	金曜日 14:00～15:00	3月 1, 8, 15 4月 12, 26
少年少女 バレーボール教室 (小中学生)	土曜日 9:30～11:30	3月 9, 30 4月 27

新しい料金で
よりお得に! より気軽に!

ZUMBA&リラックスヨガ

【ZUMBA】木曜日 14:00～14:45
ラテン系ベースの音楽に合わせて、楽しくダンス!
シェイプアップ効果抜群の、脂肪燃焼ダンスプログラム

【リラックスヨガ】木曜日 15:00～15:45
落ち着いた音楽とゆっくりとした動作で、心身をリラックス
日々の忙しさから開放されるヒーリングプログラム

各教室 月額 **¥2,280**
(月4回の場合)

単日参加料金 各教室 **¥700**

(同日に2教室参加で¥1,200に割引!)

開催中の各教室を中面で
くわしく紹介しています!

※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!

府中市立総合体育館

2019.3 Mar.

教室・イベント案内

Monthly ARENA in Fuchu

今年も府中市の施設が、春の訪れと共に体やあたまをほぐしてもらおうと、それぞれの特徴を生かした企画を実施します! 今回は介護予防にも力を入れている、府中北市民病院も参加! 気軽に遊びに来てください!

春の健康ツリーリズム

～動かそう 体とあたま～

平成31年3月23日(土)

10時～12時

開催場所

府中北市民病院
(上下町上下2101)

参加
無料

内容

- *ストレッチほか～体をほぐしてうごく体に～(府中市B&G海洋センター)
- *脳トレクイズほか～体だけでなくあたまもほぐそう～(府中市立図書館)
- *全身運動ほか～ほぐれた体とあたまも動かそう～(府中市立総合体育館)
- *卓球～ほぐれた体とあたまで たのしもう～(府中北市民病院)

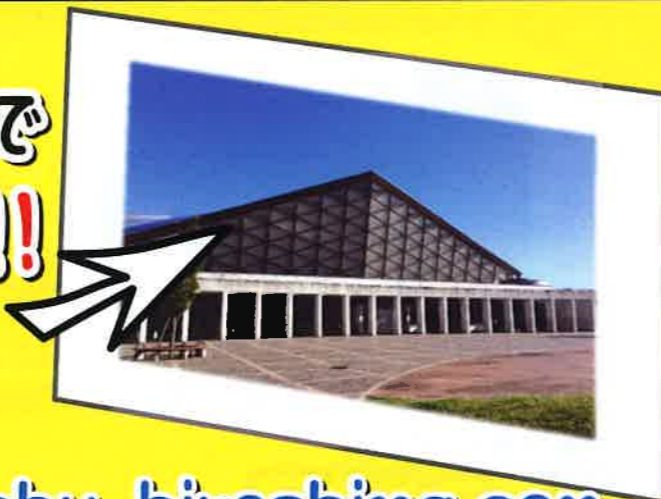
【お問い合わせ先】

府中北市民病院(TEL: 62-2211) 府中市B&G海洋センター(TEL: 43-4831)
府中市立図書館(TEL: 43-4343) 府中市立図書館・上下分室(TEL: 62-8805)
府中市立総合体育館(TEL: 41-8500) 府中市教育委員会生涯学習課(TEL: 43-7181)

施設の最新情報は TTCアリーナウェブサイト 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/>



T-DREAM

フットサル「夢授業」

平成31年3月16日(土) 15:00～17:00

場 所: 府中市立総合体育館(TTCアリーナ)
対 象: 小中学生(義務教育学校生)
参加料: 500円/1人
内 容: フットサルの実技指導、講義
準備物: 屋内用シューズ、タオル
運動しやすい服装、飲み物

参加申込み受付中!

お申込み、お問い合わせはアリーナ事務所へ

元フットサル日本代表の村上哲哉さんが
フットサルの実技指導と講義をとおして、
子どもたちに仲間の大切さと、夢に向かっ
て頑張ることの素晴らしさを伝えます!



元フットサル日本代表
T-DREAM代表
村上哲哉さん

大会・イベント予定

ARENA EVENT SCHEDULE

2019.3~4

2019
3

3日(日) 第18回 会長杯バドミントン大会
(府中市バドミントン協会)

9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

10日(日) 第14回 ひなまつり大会
(府中ビーチボールバレー協会)

16日(土) T-DREAM
フットサル「夢授業」
(管理者主催事業)
※参加者募集中

17日(日) 西風カップ ソフトバレーボール
広島対四国交流戦
(西風ソフトバレーボールクラブ)

23日(土) 第63回 中国高等学校バスケットボール選手権大会
24日(日) 福山地区予選
(福山地区高等学校体育連盟 バスケットボール部)

2019
4

13日(土) 第4回 備後剣道錬成会
(福山南剣友会)

14日(日) さくら杯
(府中ビーチボールバレー協会)

18日(木) 芦田川レディース卓球大会
(芦田川レディース卓球同好会)

21日(日) 第66回 白井杯争奪近県剣道大会
(府中市剣道連盟)

27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

28日(日) 第6回 Casablanca CUP(ソフトバレーボール)
(Casablanca)

※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

新規教室参加者

大募集!!

教室に関するお問い合わせ

☎0847-41-8500

すべての教室で無料体験可能! お気軽にご連絡ください



対象/満3歳以上の未就学児・小学校(義務教育学校)1~3年生

キッズスポーツ教室

友だちと楽しくおこなえる、おにごっこやボール遊びなどのレクリエーションで、体の動かし方を学び、基礎的な運動能力が身に付く教室です。

日時 火曜日 16:30~17:15 ※幼児クラスと小学生クラスは分かれて行います

受講料 ¥5,180(3ヶ月全8回) 定員 合計20名

対象/府中市内在住の小学校(義務教育学校)4~6年生

ミニバスケットボール教室

初めてバスケットボールをする子どもたちも、バスケットボールを大好きになれる教室です。基礎習得を大切にしているので中学校の部活動にもつながります。

日時 木曜日 19:30~21:00

受講料 ¥3,020(月4回) 定員 20名



対象/府中市内在住の小中学生(義務教育学校生)

少年少女バレーボール教室

小学生も中学生も一緒に、楽しく練習しています。バレーボールの技術だけでなく、仲間と協力する力や挨拶などの礼儀を身に付けることも大切にします。

日時 第2・第4土曜日 9:30~11:30

受講料 ¥2,000(年22回) 定員 30名



対象/16歳以上の方

健康ヨガ教室

初心者でも気軽に始められるヨガ教室です。ゆっくりした動きで普段使わない筋肉を刺激するので、肩こりや腰痛などの体の不調の改善にも効果的!

日時 木曜クラス 10:30~11:30 金曜クラス 14:00~15:00

受講料 各クラス ¥5,610(3ヶ月全8回) 定員 各クラス15名



対象/16歳以上の方

ZUMBA / リラックスヨガ

世界各国のリズムにのってダンスするだけで、楽しくシェイプアップができます。運動の後は、静かな音楽とヨガで心身をリラックスさせましょう。

日時 木曜日 (ZUMBA)14:00~14:45 (リラックスヨガ)15:00~15:45

受講料 各教室 ¥2,280(月4回) 定員 各教室15名



初めての方も大歓迎!!

ラウンドフィットネス

ステップ台で行う有酸素運動とトレーニングマシンによる筋力運動を、30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングで、脂肪燃焼・筋力アップに効果あり! 誰でも安心して利用できます。

1回 ¥300 ※時間制限なし
回数券 ¥3,000(11回分)

運動のあとは
あったかいコーヒーで
のんびりタイム♪

アリーナ事務所で
ホットドリンクが飲めます
(1杯 ¥100~)

