

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	2月 3月	5, 19, 26 5, 12, 19
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	2月 3月	6, 13, 20, 27 2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	2月 3月	14, 21, 28 7, 14
ZUMBA & リラクゼーション (16歳以上)	木曜日 14:00～14:45 15:00～15:45	2月 3月	7, 14, 21, 28 2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	2月 3月	7, 14, 21, 28 7, 14, 21, 28
健康ヨガ教室・金曜 (16歳以上)	金曜日 14:00～15:00	2月 3月	1, 15, 22 1, 8, 15
少年少女 バレーボール教室 (小中学生)	土曜日 9:30～11:30	2月 3月	9, 23 9, 30



ジョイビート JOYBEAT

JOYBEATは、画面に映るバーチャルインストラクターの指示に合わせて行う新しいエクササイズ！人気のコンバットやエアロピクスなど、バリエーション豊かなプログラムを、音楽に合わせて楽しもう！

開催日時は、館内およびホームページに掲載している月間スケジュールをご確認ください。

料金：¥200/1回
対象：16歳以上
定員：各回15名(当日受付 先着順)
準備物：動きやすい服装、飲み物
体育館シューズ

※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！

Monthly ARENA in Fuchu

子どもたちに、勇気、希望、夢を伝える

T-DREAM

フットサル「夢授業」

平成31年3月16日(土) 15:00～17:00

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通して、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！

参加申込み受付中！



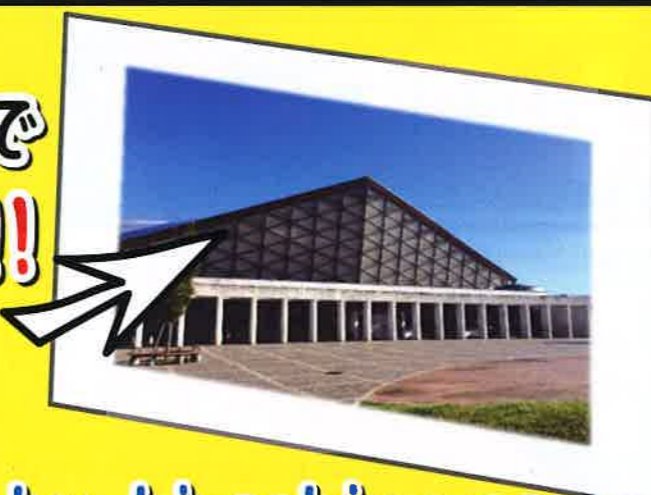
元フットサル日本代表
T-DREAM代表
村上哲哉さん

日付：平成31年3月16日(土) 15時～17時
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
※内容は変更になる場合がございます
準備物：運動しやすい服装
フットサルシューズ(屋内用)
水分補給用の飲み物、タオル
お申込み、お問い合わせはアリーナ事務所へ

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/>

TTCアリーナで開催中の
スポーツ教室をご紹介します！

INFOMATION

TTCアリーナ ミニバスケットボール教室

小学生を対象としたミニバスケットボール教室です。バスケットボールをやってみたくても機会がなかったキッズの皆さん、バスケット経験者の保護者の方、待望の教室として、毎週木曜日の夜、元気に楽しく練習しています。体験参加もできますので、ぜひ仲間に入りませんか？

◆檀上コーチより

「子どもたちにどんどんバスケットボールを好きになってもらいたいと思い、指導しています。中学でのクラブ活動にも繋がるよう、基礎習得も大切にして、ゆくゆくは府中のチームとして大会に出ることも目標です。初心者も大歓迎！一緒にバスケットボールを楽しみましょう！」



大会・イベント予定

ARENA EVENT SCHEDULE 2019.2~3

2019 2	2019 3
2日(土) 3日(日)	南カップ親善フットサル大会 (府中南SC)
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)
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)
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
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)
	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) 30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) 24日(日)
	第63回 中国高等学校バスケットボール選手権大会 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)

※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

SOMPO ボールゲームフェスタ in府中

12/22 (SAT)

ボールゲームフェスタとは、日本トップリーグ連携機構が主催するボールゲームを通じ、スポーツの楽しさ・魅力を再発見してもらうイベント。親子で楽しくおこなえるボールゲームのほかに、各種目のトップチームで活躍する一流選手のテクニックを学びました！

親子でボールあそび

4種目のボールゲームを体験

スペシャルゲスト 元広島カープ 江草 仁貴さん

主催：府中市、府中市教育委員会、一般社団法人日本トップリーグ連携機構

peek a body 測定会

1/12 (SAT)
1/14 (MON)

骨格のゆがみや体のクセを短時間で精密にチェックできると、ご好評をいただいているpeek a body測定会を開催しました。今回も多くのご参加ありがとうございました！

骨格のゆがみや筋肉の緊張度が一目瞭然！日常生活から姿勢を改善するきっかけに！

測定結果を元に丁寧なアドバイスと改善運動の指導も受けられます

今後も定期的に測定会を開催いたしますので施設からの情報をお見逃しなく！

PICK UP FITNESS

「 ZUMBA 」

ZUMBA(ズンバ)は南米コロンビア出身の振付師が考案したダンスエクササイズ。世界で初めてZUMBAのレッスンが行われたのは2001年のことですが、今では世界180か国以上でレッスンが行われている、大人気のフィットネスプログラムです。ダンスといっても、ZUMBAの最大の目的は、音楽によって楽しく体を動かすこと！なので、難しい振り付けを覚える必要はなく、ダンス初心者でも気軽に始められます。また、ノリノリのダンスエクササイズと聞くと、若い人がするのか、と思われるかもしれませんが、老若男女誰でも楽しめることもZUMBAの魅力。TTCアリーナのZUMBA教室にも、20代～60代まで、様々な年代の方が参加しています。皆さんも、世界各国のリズムに合わせて楽しく簡単にエクササイズしましょう！

