

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	11月 6, 13, 20, 27
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	11月 7, 14, 21, 28 12月 11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	11月 1, 8, 22, 29 12月 6, 13
ZUMBA & リラククスヨガ (16歳以上)	木曜日 14:00～14:45 15:00～15:45	11月 22, 29 12月 11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	11月 1, 8, 22, 29 12月 6, 13, 20, 27
健康ヨガ教室・金曜 (16歳以上)	金曜日 14:00～15:00	11月 2, 9, 16, 30 12月 7, 14
少年少女 バレーボール教室 (小中学生)	土曜日 9:30～11:30	11月 10, 24 12月 8

ZUMBA & リラククスヨガ

【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

【リラククスヨガ】 木曜日 15:00～15:45
落ち着いた音楽とゆっくりした動作で、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

会場：TTCアリーナ 控室
定員：各回15名(先着)
料金：各¥700(当日参加料金)
(同日に両方の教室に参加すると) ¥1,200
準備物：運動しやすい服装、室内シューズ
飲み物 ※ヨガマットの無料貸し出しあり

**2つの教室を続けて受講すれば
受講料金がお得!**

※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

2018.11 Nov.
教室・イベント案内

Monthly ARENA in Fuchu

ZUMBA -ズンバ- リラククスヨガ

2つのプログラムでシェイプアップ&リラックス!

1. ZUMBA 14:00～14:45

難しいステップにこだわらず、リズムに合わせて楽しく体を動かせばOK!

2. リラククスヨガ 15:00～15:45

日常を忘れてゆっくりした時間を過ごせます

**11月22日より
木曜日に開催!**

※どちらかのみでの参加も可能です。(各回先着15名まで)
11月のスケジュールは裏面へ!

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/>

JOYBEAT

**新しいプログラムで
全身ひきしめ! シェイプアップ!**

お気に入りの曲で楽しく筋トレ!
開催スケジュールは
館内掲示とウェブでチェック!

楽しい、気持ちいいから長続き!
新感覚の筋力トレーニング

JOY★リズム「からだシェイプ」



府中市立総合体育館

大会・イベント予定

ARENA EVENT SCHEDULE

2018.11~12

2018 11		2018 12	※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
3日(土) 4日(日)	全国ミニバスケットボール大会 中国大会 福山地区予選 (広島県ミニバスケットボール連盟)	1日(土) 15日(土)	6年生合同練習会 (福山ミニバスケットボール連盟)
10日(土) 24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	2日(日)	第18回たちばな杯 (府中バドミントン協会)
11日(日)	第5回 宗蔵義勝オープン卓球大会 (府中市卓球協会)	8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
15日(木)	芦田川レディース卓球大会 (芦田川レディース)	9日(日)	第3回名誉会長杯 (府中ビーチボールバレー協会)
18日(日)	第26回 だれでもかかれでも ビーチボールバレー大会 (府中ビーチボールバレー協会)	16日(日)	平成30年度 府中カップ バレーボール大会 ママさんの部 (府中市教育委員会生涯学習課)
23日(金・祝)	全国ミニバスケットボール大会 中国大会 広島県予選 (広島県ミニバスケットボール連盟)	22日(土)	SOMPOポールゲームフェスタ (府中市教育委員会生涯学習課)
28日(水)	元気もりもり体操交流会 (府中市長寿支援課)		

2018.10.14(日) TTCアリーナ杯 ビーチボールバレー大会

上級・中級・初級の3部門開催!

当日限定!
ファイテンによる
無料ラットケアコーナー
ファイテン商品は
アリーナ事務所で一部販売中!
カタログでのご注文も可能です!

ネーミングライツパートナーの
株式会社太陽都市クリーナー
森山社長にも
ご挨拶をいただきました

主催:府中市立総合体育館 共催:府中ビーチボールバレー協会 協賛:株式会社太陽都市クリーナー

PICK UP SPORTS

「カバディ」

今月は中国地方ではあまり知られていないマイナースポーツから、「カバディ」をご紹介します! 用意するのは室内競技用シューズと、動きやすい服装だけなので、すぐに始められますよ! インドの国技「カバディ」は、レイダー(攻撃側の選手)1名が、7名いるアンティ(守備側の選手)の体にタッチし、アンティに捕まる前に自陣に戻ることができれば、タッチした人数分の得点が入るといふ、鬼ごっこのようなスポーツ。レイダーは攻撃中「カバディカバディ……」と言い続けなければいけないというルールがユニークですが、アジア大会の正式種目でもあり、動物のように俊敏な動きは、まさに神業です! 「カバディ」という言葉自体に意味はなく、日本カバディ協会によると「カバディは平常心へと導く“マントラ(呪文)”」であるとのこと。



Let's Enjoy!

ラテン系音楽をベースに世界各国の音楽とステップが融合した脂肪燃焼効果抜群のダンスフィットネスプログラム“ZUMBA”! リラックス効果で心身のバランスを整える“リラックスヨガ”と合わせて

参加者大募集!

1回体験参加可能!

講師: 藤澤香折
Kaori Fujisawa

アップビートなリズムにのせて楽しくダンス!
ZUMBA

ゆったりと手足を伸ばしてリラックス
リラックスヨガ