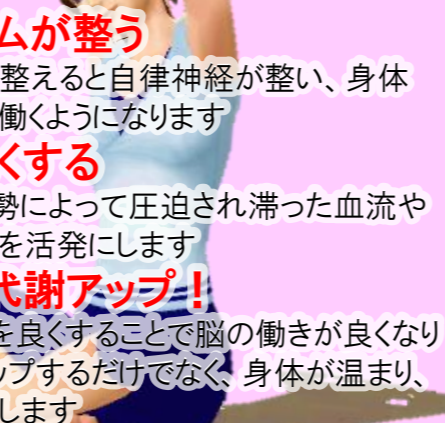


# TTCアリーナ スポーツ教室月間スケジュール

キッズスポーツ教室 幼児クラス・小学生クラス (満3歳～小学生)	火曜日 16:30～17:15 17:30～18:30	8月 9月	お問い合わせ ください
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	8月 9月	開催なし 8月後半に 決定します
卓球教室 (小学生以上)	水曜日 19:00～ 21:00	8月 9月	開催なし 8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	8月 9月	お問い合わせ ください
ミニバスケットボール 教室 (小学4～6年生)	木曜日 19:00～ 21:00	8月 9月	5,12,19,26 8月後半に 決定します
健康ヨガ教室・金曜 (16歳以上)	金曜日 14:00～ 15:00	8月 9月	お問い合わせ ください
少年少女 バレーボール教室 (小中学生)	土曜日 9:30～ 11:30	8月 9月	開催なし 4,18

## 快適な1日のスタートに はじめよう！ 朝ストレッチ

- 
- ①生活リズムが整う**  
生活リズムを整えると自律神経が整い、身体機能が正しく働くようになります
  - ②血流を良くする**  
就寝時の姿勢によって圧迫され滞った血流やリンパの流れを活発にします
  - ③集中力・代謝アップ！**  
全身の血流を良くすることで脳の働きが良くなり集中力がアップするだけでなく、身体が温まり、代謝もアップします

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

2021.8Aug.

教室・イベント案内

# Monthly ARENA in Fuchu

そのお悩み

利用料金【1回】 ￥300

## ラウンドフィットネスで

## 解消しましょう！

### 筋力低下

筋力が年々落ちて  
体力に自信がなくなっちゃって。  
コロナが収束したら  
お友達に旅行に誘われたんだけど  
それまでに、体力つけたいの。



### 運動不足

年々、お腹が出てきてどうにか  
したいんだけど、  
ハードな運動は苦手で。  
仕事帰りに気軽に行けるところなら  
続けられそうなんだけどなあ～。



### ダイエット

年々増えていく体重  
若い頃の自分に戻りたいわ～！  
昔は、細かったんよ～って  
子どもに言っても信じてもらえん  
のんよね～(笑)



### 肩こり・腰痛

肩も腰も膝も痛くてねえ。  
病院の先生に「運動して下さいね～」  
って言われるんじゃけど  
何したらええかわからんのんじゃよねえ。



### 8月の開催時間

8/1 (Sun)	9:00～17:00
8/3 (Tue)	9:00～21:00
8/4 (Wed)	9:00～21:00
8/5 (Thu)	9:00～21:00

## 施設の最新情報は TTCアリーナウェブサイト

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

- ・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.

CHECK!!



Instagram  
公開中!

※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/>





2021  
8

【予定】

TTCアリーナ  
府中市役所利用のため  
終日利用不可

南の丘体育館体育館  
府中市役所利用のため  
終日利用不可

2021  
9

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。

4日(土) 少年少女バレーボール教室  
(管理者主催事業)  
18日(土) ※参加者募集中

5日(日) 勇心会館交流試合  
(勇心会館)

16日(木) 芦田川レディース同好会芦田川リーグ  
(芦田川レディース同好会)

19日(日) 岡山シーガルズバレーボール教室  
(府中中央ライオンズクラブ)

23日(木) 福山地区秋季リーグ戦  
25日(土) (福山ミニバスケットボール連盟)

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年前から予約ができます。  
アリーナ事務所へ施設の空き状況を確認し、電話でのお申込み  
または、アリーナ事務所にご来館ください。  
(一度お支払いいただいた利用料金については、原則返還できかねますのでご了承ください)



ID : FUCHU\_TTC



随時情報  
配信中!

インスタグラム  
フォローしてお得に!

FUCHU\_TTC

府中市立総合体育館(TTCアリーナ)で検索! フォローお願いします!

チャレンジだ!

バスケットだ!

夏だ!

8/5, 12, 19, 26  
【木曜日】  
19:00~21:00

【受講料】 ¥3,080 【対象】 小学生

Mini Basketball School

お申込みは TTCアリーナ 0847-41-8500