

令和8年度

岩国地域
研修会

令和8年

10/18 日

参加費
各教室
100円

13:30~16:30

会場：玖珂あいあいセンター／玖珂体育センター

主催：岩国市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

イベント①

足指ほぐし教室

足指をほぐしたり伸ばしたりすることで、身体の不調改善につながることをご存じですか!?「運動が続かない!」「運動が苦手!」「しんどいのは嫌だ!」という方にお勧めの教室です。



申込は
こちらから

玖珂あいあいセンター
ふれあいルーム

【時間】13:30~14:30

【対象】小学生以上

【定員】20名 【料金】100円

イベント②

のびのび運動教室

運動が苦手でも「できた!」の積み重ねで自信がつき、体が動く楽しさを知るチャンス。成長の黄金期に多様な動きで基礎体力を高めつつ、挨拶やルール、お友達との関わりといった「生きる力」も遊びの中で楽しく育てます。



申込は
こちらから

玖珂体育センター

【時間】13:30~14:30(幼児クラス)

14:45~15:45(小学校低学年クラス)

【対象】年中~年長(幼児クラス)

小学1年~3年生(小学校低学年クラス)

【定員】各10名 【料金】各100円

イベント③

ストレッチポールを使った コンディショニング教室

秋の不調をスッキリ解消！ストレッチポールを使ったコンディショニング教室。ポールに身をゆだねてゴロゴロするだけで、姿勢が整い、体が軽くなる感動の心地よさを体感しませんか？



申込は
こちらから

玖珂体育センター

【時間】13:45～15:00

【対象】30歳以上60歳以下

【定員】30名 【料金】100円

イベント④

コアトレ教室

秋から始める、ブレない体づくり！体幹コアトレーニング教室。中学生以上の方を対象に、日常生活やスポーツで役立つ「体の軸」を鍛えます。姿勢改善やぽっこりお腹にも効果抜群！驚きの動きやすさを実感しましょう！



申込は
こちらから

玖珂あいあいセンター ふれあいルーム

【時間】14:45～15:45

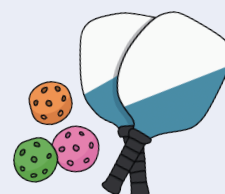
【対象】中学生以上

【定員】15名 【料金】100円

イベント⑤

ピックルボール教室

アメリカで人気が高まり、近年日本国内でも注目されているスポーツです。緩すぎず激しすぎずのちょうど良い運動量、そして安全にプレイできるため、子どもからシニアまでみんなで楽しめます。



申込は
こちらから

玖珂体育センター

【時間】15:00～16:30

【対象】小学生以上

【定員】30名 【料金】100円

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

お問合せ
申込方法

9月1日(火)10時より

下記までお電話もしくは各教室申込QRコードからお申し込みください。
※各教室定員になり次第締め切り(もしくは9月30日※) 17時まで

KUGA スポーツクラブ事務局

岩国市玖珂町6316番地 1
玖珂体育センター内

営業日：毎週火曜日～金曜日
(9時～17時)

TEL 0827-82-6600

総合型地域スポーツクラブ

- ◆スポーツ推進に係る県民運動スローガン
「スポーツで創ろう みんなの元気 山口県」
- ◆山口県総合型地域スポーツクラブキャッチコピー
「みんなでつくる！気軽に楽しむ！
総合型地域スポーツクラブ」