

Coming soon

ひと足お先に！種目のご紹介

第1期スポーツ教室

2026年
5月から
開講予定！

福山通運ローズアリーナでは、1期2～3ヶ月の教室を年3回開催しています！第1期は5月からスタート！参加費などの情報は3月下旬のWEB公開をお待ちください！第1期の抽選申込は4月1日(水)から受付開始です。

NEW

無理なくできる健康体操

木曜日 10:00～

"一生歩ける体づくり"
椅子や寝た姿勢で無理なく体を動かす体操とやさしいウォーキングで一生歩ける体づくりを目指します！

PICK UP

ママストレッチ withベビー

月曜日 10:00～

産後2カ月～1歳になるまでのママと赤ちゃんクラス。日頃の子育てや疲れた身体を呼吸とともにゆっくり伸ばしリフレッシュ！妊娠出産で緩んだ筋力回復のためのトレーニングもお伝えします！

PICK UP

アンチエイジングピラティス

火曜日 13:00～

呼吸の力を借りて普段使っていない関節や筋肉を動かすことにより血流改善！ご自身の身体・心に意識を向け、疲れを取りましょう！

PICK UP

ヒップホップダンス

小学生対象
金曜日 17:30～

音楽にあわせて楽しくダンスをすることで、リズム感や集中力、協調性などを養います！

生き生きシニア

月曜10:00～

リラックスヨガ

月曜13:30～

シェイプアップ骨盤体操

月曜15:00～

ヨガ・ベーシック

月曜19:30～

ヨガ^火

火曜10:00～

はじめてのディスコワールド

火曜11:45～

ポールでピラティス^火

①火曜18:45～
②火曜20:15～

骨盤底ピラティス

①水曜9:30～
②水曜11:00～

ポールでピラティス^水

水曜13:30～

からだ改善クラス

木曜13:30～

初心者からのゆっくり太極拳

木曜13:30～

姿勢改善ヨガ

金曜19:30～

フローピラティス

金曜10:00～

ウォーキング+エクササイズ

金曜10:00～

ハワイの呼吸で心と体を整えるフラ

金曜13:00～

体幹トレーニング&ヨガストレッチ

金曜14:00～

体幹トレーニング&ストレッチ

金曜19:00～

 2026年5月～7月

 表中に記載のない教室はすべて一般の方が対象

 福山通運ローズアリーナ

※詳しくは3月下旬公開のWEBでご確認ください！

申し込み後の流れ

01 4月中～下旬頃に申込結果をメールでお知らせ。

02 当選された方は、4日以内に支払方法を選択。

03 期日までにWEBまたはコンビニでお支払い。

4月1日(水)から 抽選申込スタート！

詳細・申込はこちらのQRから 

- ✓ 参加施設・種目を選択し、お申し込みください。
- ✓ 初めの方には新規登録が必要です。
- ✓ 定員を超えた場合は抽選です。

