

気軽にチャレンジ！

第2期スポーツ教室 福山通運ローズアリーナ

2026年
9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2期は9月からスタート！参加費などの情報は8月のWEB公開をお待ちください！第2期の抽選申込は8月1日(土)から受付開始です。

PICK UP

ママストレッチ Withベビー

対象 一般女性と赤ちゃん
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。音楽に合わせて簡単な有酸素運動+筋トレでママの心と身体をリフレッシュしましょう！

PICK UP

快眠ピラティス ～10年後も元気に歩く 身体づくり～

対象 一般
火曜日 13:00～

気軽に始める呼吸とストレッチで関節や筋肉を整え快眠をサポートします！

PICK UP

初心者からの ゆっくり太極拳

対象 一般
木曜日 13:30～

健康法としての太極拳で筋力や持久力、柔軟性を目指します！ゆっくり楽しみながら続けていきましょう！

NEW

すこやか ウォーキング

対象 一般
金曜日 10:45～

屋内でポールを使って歩く初心者の方も参加しやすい教室です。ウォーキングの際に大切な歩き方や身体の使い方を一緒に学びましょう！

生き活きシニア

中高年
月曜日 10:00～

リラックスヨガ

一般
月曜日 13:30～

シェイプアップ骨盤体操

一般
月曜日 15:00～

バドミントン（中級）

一般
月曜日 19:00～

ヨガ・ベーシック

一般
月曜日 19:30～

ヨガ ㊦

一般
火曜日 10:00～

はじめてのディスコワールド

一般
火曜日 11:45～

バドミントン（初級）

一般
火曜日 18:00～

ポールでピラティス ㊦

一般
①火曜日 18:45～
②火曜日 20:15～

骨盤底ピラティス

一般
①水曜日 9:30～
②水曜日 11:00～

ポールでピラティス ㊦

一般
水曜日 13:30～

無理なくできる健康体操

中高年
木曜日 10:00～

からだ改善クラス

中高年
木曜日 13:30～

ソフトテニス

一般
木曜日 18:30～

フローピラティス

一般
金曜日 9:30～

ハワイの呼吸で心と体を整えるフラ

一般
金曜日 13:00～

ヨガ&筋力トレーニング

一般
金曜日 14:00～

ヒップホップダンス

小学生
金曜日 17:30～

体幹トレーニング&ストレッチ

一般
金曜日 19:00～

姿勢改善ヨガ

一般
金曜日 19:30～

申し込み後の流れ

01

8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。

8月1日(土)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。
- ✓ 初めてのの方は新規登録が必要です。
- ✓ 定員を超えた場合は抽選です。

