

福山市松永健康スポーツセンター

2025年度（令和7年度）
第1期

松永・沼隈スポーツ教室

4月春スタート!!

【 申込み日程・申込み方法 】

【申込受付期間】 3月1日（土）～3月14日（金）

【会費納入期間】 3月19日（水）～3月26日（水）

インターネットによるお申込み

- 「fukuyama.payhub.jp」と入力、または右のQRコードを読み取り、会員登録をお願いします。
- 申込期間内に参加希望種目を選択してください。
- 申込期間終了後、数日で抽選結果（参加の可否）がメールで届きます。
- 当選された方は、当選メール受信後**4日以内**にお支払い方法を選択してください。
選択をされなかった場合、辞退されたものとして取り扱います。
- お支払い方法選択後、期日までに参加費をお支払いでお申込み完了です。
- お支払い期日までに手続きをされない場合は、辞退されたものとして取り扱います。



はがきでのお申込み(参加料に事務手数料が220円加算されます)

- 下記の記載例を参考に、往復はがきに必要事項を記入し、ポストへ投函してください。
- 抽選結果の通知が届いたら、セブンイレブンでの参加費のお支払いでお申込み完了です。

〔記載例〕

85 住信	729-0104 福山市松永健康スポーツセンター	ご住所 お名前 前	①種目番号・種目名 ②お名前 ③ご住所 ④お電話番号 ⑤生年月日 ⑥学年（小学生の場合）
----------	-----------------------------	-----------------	---

注意事項

- 参加希望者が少ない場合、教室は開催できない可能性があります。
- こどもの水泳教室は、「1人1種目」のみの申込です。（※No. 16は除く）
- プールの教室に参加される方は、教室終了後は速やかにプールから上がってください。
- 教室参加中の傷害は、市民活動総合補償保険での対応とし、主催者はその責任を負いません。
- 納められた会費は、正当な理由なく返金することはできません。
- 教室当日の受付は、開始時間「15分前」からです。
- 施設内で走り回るお子様には、職員から注意させていただくことがあります。
- こどもの教室は、特別な理由がない限り「観覧、待機」はお控えください。
- 施設内は撮影禁止です。教室実施中の撮影はお断りしています。
- 施設周辺道路は「駐車禁止区域」です。送迎の際には所定の駐車場をご利用ください。

2025年度（令和7年度）第1期 松永・沼隈スポーツ教室種目一覧

福山市松永健康スポーツセンター・プール

種目No.	種 目 名	曜日	初回日	時 間	定員	対 象	回数	会費	講師名
1	レベルアップ水泳	火	4月8日	14:00～15:00	15	一般 (2.5m以上泳げる方)	12	¥10,800	井上 一博
2	火曜日の年長・小学生水泳			16:30～17:20	30	年長～小学生	17	¥15,300	福山ライフサービス
3	火曜日の小学生水泳			17:35～18:35	30	小学生	17	¥15,300	
4	水曜日の4泳法①「初級」クラス	水	4月9日	13:10～14:10	20	一般	14	¥12,600	ト部 聖子
5	水曜日の4泳法②「中級」クラス			14:20～15:20	20	一般 (2.5m以上泳げる方)	14	¥12,600	
6	水曜日の年長から水泳			16:30～17:20	30	年長～小学2年生	18	¥16,200	加藤 明美 佐藤 智子
7	水曜日の小学生水泳	木	4月10日	17:35～18:35	30	小学生	18	¥16,200	
8	マスターズ水泳!「中級」クラス			13:30～14:30	20	一般	15	¥13,500	田中 和男
9	幼児期からはじめての水泳			15:30～16:15	15	年少・年中	18	¥14,400	スイミー
10	木曜日の年長・小学生水泳	金	4月11日	16:30～17:20	30	年長～小学生	18	¥16,200	
11	木曜日の小学生水泳			17:35～18:35	30	小学生	18	¥16,200	加藤 明美 佐藤 智子
12	初心者水泳			10:30～11:30	15	一般	18	¥16,200	世良 直子
13	女性のための健康水泳	土	4月12日	13:10～14:10	20	一般女性のみ	18	¥16,200	ト部 聖子
14	金曜日の年長から水泳			16:30～17:20	30	年長～小学2年生	18	¥16,200	
15	金曜日の小学生水泳			17:35～18:35	30	小学生	18	¥16,200	加藤 明美 佐藤 智子
16	小・中学生「中級者」水泳 ～平泳ぎやバタフライも習おう!～	土	4月12日	16:45～17:45	15	小学生・中学生	18	¥18,000	
17	土曜日の4泳法（初級／中級）			18:00～19:00	20	一般（高校生から）	18	¥16,200	スイミー

福山市松永交流館松永コミュニティセンター・集会所（No.19は会議室）

種目No.	種 目 名	曜日	初回日	時 間	定員	対 象	回数	会費	講師名
18	らく楽チェアエクササイズ	火	4月8日	9:30～10:30	20	一般	16	¥12,800	山岡 絵美
19	ビギナースピラティス	水	4月9日	10:00～11:00	20	一般	18	¥14,400	オフィスプロスタジオ
20	楽しいキッズ空手			18:00～18:50	15	年長～小学生	16	¥12,800	空修会館
21	女性のキックボクササイズ			19:10～20:00	20	一般女性のみ	16	¥12,800	NAOMI
22	木曜日の「簡単」フレイル予防	木	4月10日	10:00～11:00	15	一般	17	¥13,600	古谷 有里子
23	心と体の健康ウェーブ・ヨガ			18:30～19:20	25	一般	17	¥13,600	NAOMI
24	夜のリラックス・ヨガ			19:30～20:20	25	一般女性のみ	17	¥13,600	
25	こども運動チャレンジ	土	4月12日	10:10～11:10	25	年中～小学3年生	15	¥12,000	A.I.Corporation
26	こどもの「楽しく」キックボクシング			11:30～12:20	25	年長～小学生	15	¥12,000	空修会館

福山市沼隈体育館・多目的ルーム

種目No.	種 目 名	曜日	初回日	時 間	定員	対 象	回数	会費	講師名
27	ベーシックヨガ	木	4月10日	9:15～10:15	18	一般	18	¥14,400	角谷 鈴栄
28	初めてのヨガ			10:30～11:30	18	一般	18	¥14,400	
29	姿勢改善ヨガ	金	4月11日	10:00～11:00	18	一般	18	¥14,400	

【 参加の際の注意事項 】

☆水泳教室の持参物：水着（フード付きは禁止）・スイミングキャップ・ゴーグル・バスタオル・飲み物など

こども参加の水泳教室では、先生に分かるようにスイミングキャップ前面に名前をお書きください。

☆その他の教室の持参物：運動のできる服装・タオル・飲み物

屋内用シューズ（No. 22、25）

ヨガマット（No. 19、23、24、27、28、29）

軍手（No. 20、21、26）・なわとび（No. 20、26）

☆荒天時などで開催できない日程は、講師と相談して出来る限り後ろの日程に追加して開催いたします。

チラシ裏面に各教室の紹介を掲載していますので、教室選びの参考にご活用ください。

各教室紹介（講師コメント）

・プールの教室（会場：松永健康スポーツセンター）

１．レベルアップ水泳 火 １４：００～１５：００ 講師 井上一博 対象 一般（２５m以上泳げる方） 定員 １５人 まずはフォームを整え、徐々に泳力をつけていき、実践に移りレベルアップを図ります。 少人数のクラスなので、集中的にレベルアップをされたい方にオススメです。	２．火曜日の年長・小学生水泳 火 １６：３０～１７：２０ 講師 福山ライフサービス 対象 年長～小学生 定員 ３０人 小学校の水泳授業で習う基本の技術の習得を目指します。 水泳が初めてという子でも安心して参加できます。 兄弟での参加にも是非どうぞ。	３．火曜日の小学生水泳 火 １７：３５～１８：３５ 講師 福山ライフサービス 対象 小学生 定員 ３０人 泳ぐのが苦手という子やもっとレベルアップしたい子まで幅広く参加できます。 コーチが一人ひとりにしっかりと指導します。
４．水曜日の４泳法①「初級クラス」 水 １３：１０～１４：１０ 講師 ト部聖子 対象 一般 定員 ２０人（浮ける方～泳力がある方） ４泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の基本から指導を行います。初心者の方には泳ぎの補助をしながら指導をします。 泳ぐ距離：６００～８００m	５．水曜日の４泳法②「中級クラス」 水 １４：２０～１５：３０ 講師 ト部聖子 対象 一般 定員 ２０人（２５m以上泳げる方） ４泳法のさらなる泳力向上・体力向上を目指して、泳ぎます。 「初級クラス」に参加経験のある方のレベルアップにオススメです。 泳ぐ距離：７００～１０００m	６．水曜日の年長から水泳 水 １６：３０～１７：２０ 講師 加藤明美・佐藤智子 対象 年長～小学２年生 定員 ３０人 水慣れからのスタートです。 顔つけ・基本姿勢・バタ足を習得し、背面キックとクロールまでを目指します。
７．水曜日の小学生水泳 水 １７：３５～１８：３５ 講師 加藤明美・佐藤智子 対象 小学生 定員 ３０人 初心者でも大丈夫です。 クロール・背泳ぎを習得したのちに平泳ぎを目指します。	８．マスタース水泳！「中級」クラス 木 １３：３０～１４：３０ 講師 田中和男 対象 一般 定員 ２０人 中高年の方を主に対象として、４泳法がマスターできるように分かりやすく指導をします。	９．幼児期からの初めての水泳 木 １５：３０～１６：１５ 講師 スイミー 対象 年少、年中 定員 １５人 待望の幼児クラスが復活！遊びながら水泳の基礎が学べます。 チャレンジする心を育てる体力づくりにもピッタリです。
１０．木曜日の年長・小学生水泳 木 １６：３０～１７：２０ 講師 スイミー 対象 年長～小学生 定員 ３０人 初めてからクロール、背泳ぎまで小学校で習う水泳技術、身を守るための技術を習得するクラス。 兄弟での参加にもオススメです。	１１．木曜日の小学生水泳 木 １７：３５～１８：３５ 講師 スイミー 対象 小学生 定員 ３０人 もっと泳ぎたい、もっと上手になりたい、今よりステップアップを目指したい子にピッタリ。息つきやターンも練習します。 兄弟での参加にもオススメです。	１２．初心者水泳 金 １０：３０～１１：３０ 講師 世良直子 対象 一般 小学生 定員 １５人 ４泳法を中心とした指導を行います。 少人数制のクラスなので、タイトルの通り初心者の方が安心して参加できるクラスです。
１３．女性のための健康水泳 金 １３：１０～１４：１０ 講師 ト部聖子 対象 一般女性 定員 ２０人（初心者～泳力がある方） ４泳法の基本から泳力向上だけでなく、ストレスの解消や健康なカラダづくりを目的として、ウォーキングやストレッチも取り入れた指導を行います。 泳ぐ距離：５００～７００m	１４．金曜日の年長から水泳 金 １６：３０～１７：２０ 講師 加藤明美・佐藤智子 対象 年長～小学２年生 定員 ３０人 水慣れからのスタートです。 顔つけ・基本姿勢・バタ足を習得し、背面キックとクロールまでを目指します。	１５．金曜日の小学生水泳 金 １７：３５～１８：３５ 講師 加藤明美・佐藤智子 対象 小学生 定員 ３０人 初心者でも大丈夫です。 クロール・背泳ぎを習得したのちに平泳ぎを目指します。

１６．小・中学生「中級者」水泳～平泳ぎやバタフライも習おう！～ 土 １６：４５～１７：４５ 講師 スイミー 対象 小学生～中学生 定員 １５人 クロールと一種目好きな泳法を習えます。 あこがれのバタフライや平泳ぎも！ 体力、持久力アップ。向上心を育み、メンタルの安定も期待できます。	１７．土曜日の４泳法（初級／中級） 土 １８：００～１９：００ 講師 スイミー 対象 一般（高校生から） 定員 ２０人 大人の部活！ 年齢や経験値にかかわらず、浮ける、バタ足できる方ならどなたでもチャレンジ可能です。 ４泳法習得も夢じゃない！
--	--

・フロアーの教室（会場：松永コミュニティセンター集会場） ※「１９．ビギナーズピラティス」は会議室

１８．らく楽チェアエクササイズ 火 ９：３０～１０：３０ 講師 山岡絵美 対象 一般 定員 ２０人 椅子を使用し、全身のストレッチや機能的な動きを楽しむクラス。 膝、股関節など足腰に負担が少なく体が動かせるので、初心者の方や高齢者の方も安心してご参加いただけます。	１９．ビギナーズピラティス 水 １０：００～１１：００ 講師 オフィスプロスタジオ 吉本ゆか 対象 一般 定員 ２０人 ボールを使い、呼吸に合わせてゆっくりとした動作で骨や筋肉を動かします。 肩こり、腰痛や身体の不調の改善を目指します。 運動が苦手な方、運動を始めたい方大歓迎です。	２０．楽しいキッズ空手 水 １８：００～１８：５０ 講師 空修会館 対象 年長～小学生 定員 １５人 心の優しさ、強さ、礼儀を育成し、笑顔と元気の出る教室です(´▽`) 武道精神で礼儀正しく、相手の痛みがわかる子になるをモットーに、体だけでなく「精神面」も鍛えられるようにしていきます(´▽`)
２１．女性のキックボクササイズ 水 １９：１０～２０：００ 講師 NAOMI 対象 一般女性 定員 ２０人 体幹を鍛えると姿勢が良くなったり基礎代謝がアップするため、体の引き締めにつながります。心肺機能や柔軟性、バランス感覚なども向上させていきます。 みんなキャーキャー言ってます。心スッキリです。	２２．木曜日の「簡単」フレイル予防 木 １０：００～１１：００ 講師 古谷有里子 対象 一般 定員 １５人 足腰の衰えを実感しているが、何をしていたかわからない方にオススメです。 効果的な筋トレ、動きが悪くなった関節を動かしていきます。ストレッチ、筋膜リリース等も取り入れています。 運動不足の解消にも役立ちます。	２３．心と体の健康ウェーブ・ヨガ 木 １８：３０～１９：２０ 講師 NAOMI 対象 一般 定員 ２５人 心や思考の健康、人間が本来持っている素晴らしいメカニズム、自己治癒力など、自分と向き合い調和のとれた状態へ導き「心と身体を笑顔にしていこう」。 帰る時、みんな笑顔で帰っていただきます(´ω`)
２４．夜のリラックス・ヨガ 木 １９：３０～２０：２０ 講師 NAOMI 対象 一般女性 定員 ２５人 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし（リラックス）、心の安定とやすらぎを得ていき「心と身体を笑顔にしていこう」。 教室を出るときみんな笑顔です(´ω`)「おやすみなさい」が自然と出てくる。	２５．こども運動チャレンジ 土 １０：１０～１１：１０ 講師 A. I. Corporation 対象 年中～小学３年生 定員 ２５人 走るからマット運動まで、ケガをしないための身体作りと運動の基本動作の習得を目指します。 運動が苦手な子も、もっと上手になりたい子もみんなと楽しくチャレンジしましょう。	２６．こどもの「楽しく」キックボクシング 土 １１：３０～１２：２０ 講師 空修会館 対象 年長～小学生 定員 ２５人 心身共に、健康に元気で明るく礼儀正しい子どもに成長するように指導します。 練習を通して社会を知り、礼儀を身に付け、他人への思いやりと謙虚な心を育て晴れやかに生きるすべを伝えていきたいです(´〇`)

・フロアーの教室（会場：沼隈体育館）

２７．ベーシックヨガ 木 ９：１５～１０：１５ 講師 角谷鈴栄 対象 一般 定員 １８人 体の主な関節等をほぐし、色々な所に意識を向けながら、ヨガの基本的なポーズをしっかりとっていきます。 全身がしっかりとほぐれるとともに筋肉を整えて鍛えていき、ポーズも徐々にレベルアップしていくクラスです。	２８．初めてのヨガ 木 １０：３０～１１：３０ 講師 角谷鈴栄 対象 一般 定員 １８人 今の心身の状態に合わせて易しいヨガのポーズをとっていきます。体をほぐし暖め、呼吸に始まりブロック等も使って、無理なくポーズをとっていきます。 運動が苦手な方、ヨガが初めての方にオススメのクラスです。	２９．姿勢改善ヨガ 金 １０：００～１１：００ 講師 角谷鈴栄 対象 一般 定員 １８人 基本的な呼吸やポーズを丁寧に説明しながらゆっくりとポーズをとっていき、全身の柔軟性や筋力等のバランスを整えていきます。 肩こり、腰痛改善、疲労回復に効果があります。
--	--	---

主催：公益財団法人福山市スポーツ協会 福山市松永健康スポーツセンター
 〒729-0104 福山市松永町四丁目14-1
 電話番号：（084）934-7717 FAX：（084）934-7718
 後援：エフエムふくやま