



2026年度（令和8年度）

第2期

松永・沼隈スポーツ教室

10月秋スタート!!

【 申込み日程・申込み方法 】

【申込受付期間】9月1日（火）～9月15日（火）

【会費納入期間】9月18日（金）～9月30日（水）

インターネットによるお申込み

1. 「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。
2. 申込期間内に参加希望種目を選択してください。
3. 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。
4. 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扱います。
5. 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。
6. 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）

1. 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。
2. 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 往信	729-0104 福山市松永町四丁目1番1号 松永健康スポーツセンター	こちらの面には何も 記入しないでください。	85 返信	ご住所 お名前 お住所 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、スポーツ安全保険に対応いたします。
- ・キャンセルは教室開始前まで受け付けます。教室開始後や欠席した教室の返金は受け付けておりません。
- ・教室当日の受付は、開始時間「15分前」からです。
- ・事故及び怪我防止のため、施設内で騒いだり、走り回ったりしないでください。
- ・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「駐停車禁止区域」です。送迎の際には所定の駐車場をご利用ください。

2026年度（令和8年度）第2期 松永・沼隈スポーツ教室種目一覧

会場：ゲタリンピック松永健康スポーツセンター・屋内プール

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	10月6日	14:00～15:00	15	一般 (25m以上泳げる方)	17	¥18,700	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	¥18,700	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	¥18,700	
4	水曜日の4泳法①「初級」クラス	水	10月7日	13:10～14:10	20	一般 (25m以上泳げる方)	18	¥19,800	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 (25m以上泳げる方)	18	¥19,800	
6	水曜日の年長から水泳			16:30～17:20	30	年長～小学2年生	18	¥19,800	加藤 明美 佐藤 智子
7	水曜日の小学生水泳	木	10月8日	17:35～18:35	30	小学生	18	¥19,800	
8	マスターズ水泳！「中級」クラス			13:30～14:30	20	一般	18	¥19,800	田中 和男
9	幼児期からの初めての水泳			15:30～16:15	15	年少・年中	18	¥19,800	スイミー
10	木曜日の年長・小学生水泳	金	10月9日	16:30～17:20	30	年長～小学生	18	¥19,800	
11	木曜日の小学生水泳			17:35～18:35	30	小学生	18	¥19,800	加藤 明美 佐藤 智子
12	初心者水泳			10:30～11:30	15	一般	18	¥19,800	世良 直子
13	女性のための健康水泳	土	10月10日	13:10～14:10	20	一般女性のみ	18	¥19,800	ト部 聖子
14	ムリなく運動！水中ウォーキング			14:25～15:25	20	一般	18	¥19,800	
15	金曜日の年長から水泳			16:30～17:20	30	年長～小学2年生	18	¥19,800	加藤 明美 佐藤 智子
16	金曜日の小学生水泳	土	10月10日	17:35～18:35	30	小学生	18	¥19,800	
17	小・中学生「中級者」水泳 ～平泳ぎやバタフライも習おう！～			16:45～17:45	15	小学生・中学生	18	¥21,600	スイミー
18	土曜日の4泳法（初級／中級）			18:00～19:00	20	一般（高校生から）	18	¥19,800	

会場：福山市松永交流館松永コミュニティセンター・集会場（No.19・22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
19	椅子体操	火	10月6日	9:30～10:30	20	一般	17	¥18,700	オフィスプロスタジオ
20	ビギナーズ・ヨガ			18:30～19:20	20	一般	17	¥18,700	
21	リラックス・ヨガ			19:30～20:20	20	一般	17	¥18,700	角谷 鈴栄
22	ビギナーズピラティス	水	10月7日	10:00～11:00	20	一般	18	¥19,800	
23	女性のキックボクササイズ			19:10～20:00	20	一般女性のみ	18	¥19,800	空修会館
24	木曜日の「簡単」フレイル予防	木	10月8日	10:00～11:00	15	一般	18	¥19,800	古谷 有里子
25	はじめてのキッズダンス			17:00～18:00	20	小学生	18	¥19,800	
26	こども運動チャレンジ			10:10～11:10	25	年中～小学3年生	20	¥22,000	A.I. Corporation
27	超初心者！キックボクシング入門	土	10月3日	11:30～12:20	15	一般	18	¥19,800	空修会館

会場：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
28	ベーシックヨガ	木	10月8日	9:15～10:15	18	一般	18	¥19,800	角谷 鈴栄
29	初めてのヨガ			10:30～11:30	18	一般	18	¥19,800	
30	姿勢改善ヨガ	金	10月9日	10:00～11:00	18	一般	18	¥19,800	

【 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、先生にわ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. 24、25、26、27）
ヨガマット（No. 20、21、22、23、28、29、30）
軍手（No. 23、27）・なわとび（No. 23、27）
- ☆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）

・各教室の会場は表面の「教室種目一覧」をご参照ください。

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 14:20~15:20 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. マスターズ水泳！「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. 幼児期からはじめての水泳 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 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. ムリなく運動！水中ウォーキング 金 14:30~15:30 講師 ト部聖子 対象 一般 定員 20人 地上よりも何十倍も負荷のかかる水中を歩くことで、膝や腰に負担をかけずに運動をすることができます。運動習慣をつけたい方にオススメです。	15. 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。

16. 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。	17. 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。	18. 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！
19. 椅子体操 火 9:30~10:30 講師 オフィスプロスタジオ 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。	20. ビギナーズ・ヨガ 火 18:30~19:20 講師 角谷鈴栄 対象 一般 定員 20人 呼吸に集中しながら、心身の調子に合わせて易しいヨガの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。	21. リラックス・ヨガ 火 19:30~20:20 講師 角谷鈴栄 対象 一般 定員 20人 ヨガのポーズを通して体をゆっくりとほぐしていきます。 夜眠る前に心身をリラックスさせることで一日の終わりをスッキリとした気持ちで迎えましょう。
22. 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、運動を始めた方大歓迎です。	23. 女性のキックボクササイズ 水 19:10~20:00 講師 空修会館 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。	24. 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。 効果的な筋トシ、動きが悪くなった関節を動かしていきます。 ストレッチ、筋膜ストレッチ等も取り入れています。
25. はじめてのキッズダンス 木 17:00~18:00 講師 石神貴久 対象 小学生 定員 20人 周りのみんなと動きを合わせて踊ることで仲間と協力することの大切さを学び、ダンスの中に自分の思い・感情を込める表現力を楽しみながら身につけましょう。	26. 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。	27. 超！初心者キックボクシング入門 土 11:30~12:20 講師 空修会館 対象 一般 定員 15人 フィットネス効果の高いキックボクシングの基礎練習を通じて体力作り体作りをサポート！まず1R（3分）動ける体と技術を一緒に磨きましょう。
28. 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。	29. 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。	30. 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