

佐伯区スポーツセンター

水泳・水中運動ワンポイントアドバイス

ベンチプレスワンポイントアドバイス

世界チャンピオンによるワンポイントアドバイスします。

- 対象：18歳以上
- 場所：トレーニング室
- 日時：11月23日（金）17:30～19:00
- 定員：6人
- 参加料：無料（ただし、施設利用料金は必要です。）
- 申込み：開催日当日、直接トレーニング室にて（先着順）

水泳や水中運動の基本について、ひとり10分程度ワンポイントアドバイスします！

- 対象：小学生以上
- 場所：プール室
- 日時：①11月10日（土）15:00～16:00
②11月15日（木）16:00～17:00
③11月19日（月）14:00～15:00



- 定員：各5人
- 参加料：無料（ただし、施設利用料金は必要です。）
- 申込み：11月1日（木）午前9時から電話または直接窓口にて（先着順） ※申込みは、1人1コースのみ

健康トレーニング

トレーニングスタッフによる健康増進プログラムを実施します。

- 対象：18歳以上
- 場所：トレーニング室
- 日時：①11月8日（木）15:00～15:30
②11月22日（木）15:00～15:30
- 定員：各5人
- 参加料：無料（ただし、施設利用料金は必要です。）
- 申込み：開催日当日、直接トレーニング室にて（先着順）



フールキッズ「フールで遊ぼう！」

プールで遊び、水慣れを目的とした教室です！

- 対象：小学生
- 場所：プール室
- 日時：11月24日（土）15:00～16:00
- 定員：12人
- 参加料：300円
- 申込み：11月1日（木）午前9時から電話または直接窓口にて（先着順）



ワンコイン（500円）事業 ～参加者募集～

スポーツキッズ「マット運動&跳び箱」

マット運動と跳び箱の練習をします！

- 対象：小学生
- 場所：小体育室
- 日時：11月17日（土）9:15～10:45
- 定員：24人
- 参加料：500円
- 申込み：11月1日（木）午前9時から電話または直接窓口にて（先着順）



チャレンジアクア「水中ウオーキング」

各種水中運動の基本についてアドバイスします！

- 対象：18歳以上
- 場所：プール室
- 日時：11月16日（金）13:30～15:00
- 定員：20人
- 参加料：500円
- 申込み：11月1日（木）午前9時から電話または直接窓口にて（先着順）



湯来体育館

〒738-0512
 広島市佐伯区湯来町白砂1215-1
 TEL (0829) 40-5100
 FAX (0829) 86-1600



湯来フットサルリーグ

他のチームと交流しよう♪
4チームでリーグ戦！！

- 対象：高校生以上
（相互審判で行いますので、審判ができるチーム）
- 場所：中体育室
- 日時：11月10日（土）19:00～22:00
（※18時から練習できます）
- 定員：4チーム（1チーム10人まで）
- 参加料：1チーム 3,000円
- 申込み：チームごとに電話または直接窓口にて受付中（先着順）



はじめてトレーニング

トレーニング方法を学び
体づくりを楽しみませんか？

- 対象：高校生以上
- 場所：トレーニング室
- 日時：11月17日（土）19:30～20:30
- 定員：3人
- 参加料：無料（ただし、施設利用料金は必要です）
- 申込み：11月1日（木）午前10時から
電話または直接窓口にて（先着順）

