

活動サークル紹介

種 目		対 象	内 容	開催曜日	開催時間	場所
フイットネスサークル	ピラティスサークル	成人	ストレッチポールを使って体幹を鍛え体のゆがみを整える教室です。	第1・3月曜日	10:30～11:30	女性の家 市民会館
	ストレッチポールサークル	成人	ストレッチポールを使って背骨や姿勢を整え、凝り固まった筋肉をほぐし、体を楽に動かさるようにします。	第2・4月曜日	10:30～11:30	
	昇降運動サークル (踏み台昇降)	成人	踏み台昇降を使った運動教室です。足腰を鍛えて健康な身体づくりを♪	毎週火曜日	9:30～10:15	
	ヨガ サークル	成人	本格的なヨガ教室です。初心者からでも始めることができます。男性の方も大歓迎です★	毎週火曜日	10:20～11:20	
	健美操 サークル	成人	東洋医学をベースに呼吸法を取り入れた体操です。誰にでも無理なく手軽にできる運動です。	毎週木曜日	9:50～10:50	
	バランスボール サークル	成人	バランスボールを使ったエクササイズ教室です。筋力アップ・バランス感覚を鍛えます。	毎週木曜日	11:00～12:00	
	コンディショニング サークル	中学生以上	正しい呼吸法や無理のないトレーニングで筋力のバランスを整えていきます。肩こりでのお悩みやスポーツをしている学生さんも必見です。	第1・3木曜日	19:00～20:00	
キッズサークル	キッズダンスサークル	小学生	みんなで楽しく踊るヒップホップダンス教室です。 ※現在、募集はおこなっておりません	隔週土曜日	11:00～12:15	女性の家
	ヒップホップダンスサークル	小学6年以上 高校生以下	初心者からでも楽しく踊れるサークルです。	第2・4水曜日	19:00～20:00	女性の家
	あっきいな野球部	小学生	打って・投げて・走る！野球好きっ子集まれ！女の子も大歓迎です♪	毎週月・木曜日	18:00～20:00	補助グラウンド 安芸ドーム
	キッズ体操教室	小学生	マット運動や道具を使ってみんなで楽しく運動しましょう。	毎週水曜日 16:30～17:30	毎週土曜日 9:00～10:00	安芸市体育会
その他のサークル	太極拳サークル	成人	健康づくりと仲間づくりを目的に楽しく太極拳を学べる教室です。	毎週金曜日	10:00～11:30	女性の家
	グラウンドゴルフサークル	成人	クラブ一本とボール一つで計8ホールを回る初心者でも簡単にできるゴルフ感覚のスポーツです。道具も用意しています。	毎週月・木曜日	8:30～10:30	安芸ドーム
	麻雀サークル	成人	初心者から経験者まで、楽しくマージャンで遊びませんか。	毎週月・水・金曜日	9:00～12:00	老人憩の家
	ラージボール卓球サークル	成人	ラージ愛好家の方が多数参加しています。	毎週月・火・木・金・土	15:00～18:00	安芸市体育館
	バドミントンサークル	小学生以上	子供から大人まで、ファミリーでの参加もできます。ラケットも用意しています。	毎週水曜日	19:00～21:00	安芸市体育館

各種サークルに参加するには参加料が必要です。初回は体験・見学もできます。詳しい内容につきましては事務局までお問い合わせ下さい。

※室内競技につきましては、運動シューズを持参してください。（安芸ドームはスパイク禁止）タオルやスポーツ飲料等は必ず持ってくるようにお願いします。