

## 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              |
|            | 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<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>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。<br>※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              |
|            | ジュニアクラスダンスサークル      | 小学6年以上<br>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              |
|            | あっきいーな野球部           | 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<br>安芸ドーム  |
| 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ホールを廻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  | 安芸ドーム他            |
|            | 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             |
|            | 安芸オーシャンズ（中学野球）      | 小6～中2           | 野球が上手になりたい。もっと野球をやりたい！と思っている中学生（小6年も対象）一緒に野球を楽しもう★              | 毎週日曜日<br>（変更有） | 8:30～16:00  | 清水ヶ丘中学校<br>グラウンド他 |
|            | 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4年生以上          | 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。