

R8年 1月～3月のご案内

はじめは ヨガ& ストレッチ教室

好評開催中！

月の晦を眺めながらヨガ&ストレッチをして、心もからだもスッキリしませんか？はじめての方にもやさしい教室です◎

初心者さん
大歓迎！
ヨガマット
無料貸出あり
ワンコイン
体験あり

日時 毎月木曜日 午前10時～11時

- 1月8日、15日、22日、29日
- 2月5日、12日、19日、26日
- 3月5日、12日、19日、26日

定員 各日先着15名

会場 やまぐち富士商ドーム3階
コミュニティルーム

対象 ヨガに興味のある方、
身体を動かしたい方

- ① 単発参加：1,000円(税込)
- ② 体験参加：500円(税込) ※初回のみ

- ① 電話または来園 (受付時間：9時～21時)
☎ 0836-65-6903
参加希望日、お名前、お電話番号を
お伝えください。

講師 フィットネスインストラクター 沼良枝 先生

山口県美祢市出身。
運動初心者さん、体が硬い方
楽しめるやさしいレッスンを
開催中！

- ② 申込みフォーム (受付時間：24時間)



QRコードを読み取り、
参加希望日を選択して
お申込みください。

MIZUNO SPORTS SCHOOL

初めてでも大丈夫！サッカーしよう！

きららサッカースクール



2025年度 参加者受付中

場所 サッカー・ラグビー場
(※雨天等の場合は、やまぐち富士商ドーム内にて開催 または中止)

日時 木曜日

受講料 初回体験：無料(1回のみ) ※体験者は日割りに対応有
月謝 (料金はちらしorホームページをご覧ください)

対象 年中・年長 16:30～17:30
小学生 17:45～18:45

【注意】 各クラス定員に達していた場合は、募集を締め切らせていただく場合がございます。詳細はHPよりご確認ください。



かんだコーチ
【資格】
JFA公認C級ライセンス
JFA公認キッズリーダー

コーチ紹介

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・タオルを持参してください。
【定員】 各クラス20名(先着順)
【受付方法】 参加希望・お問合せは、お電話にてお伺いしております。



山口きらら博記念公園

TEL: 0836-65-6903

〒754-1277 山口市阿知須10509-50
<https://www.kirara-memorial-park.jp/>

● 営業時間 9:00～22:00

● 休館日 毎月第1・3月曜日
年末年始

山口きらら博記念公園 教室・イベント情報

今回は**7**つのイベントと教室を紹介します！

- 1 健康運動教室
- 2 ヨガ&ストレッチ
- 3 サッカースクール
- 4 太極拳教室
- 5 やさしいエアロ
- 6 天体観測 Night
- 7 フラワーアレンジメント

気になる教室・イベントは公園ホームページ・SNSでも情報をチェックできます



お問い合わせ先



■公園代表 TEL
管理課 ☎ 0836-65-6900



■教室・イベント・施設利用のお問い合わせ
企画運営課 ☎ 0836-65-6903

■ゾールの教室・イベント・ゾール利用のお問い合わせ

自分の体重を使った
筋トレ 1分・有酸素運動 1分を 1 時間に含めて、15 分間交互に行う運動です！

きらら博健康運動教室

健康運動プログラム | ララサーキット・ライト



教室の様子



運動内容の例

- ① 筋トレ
簡単な筋トレを行います
身体を動かす前に脳に刺激をプラス！
- ② 準備運動
メイン運動を行う前に
しっかりと準備運動を！
- ③ メイン運動
15分間のメイン運動を
2セット行います！
- ④ ストレッチ
使った筋肉をしっかりと
ほぐします

開催日時

■ 金曜日 10:00～11:00

1月9日/16日/23日/30日
2月6日/13日/20日/27日
3月13日/27日

赤十字の日には体カテストを行うため
教室開催時間は 9:45～11:15 です

申込み

■ 定員: 12 名/各日

■ お申込方法は①②の 2 種類
① 電話 ☎: 0836-65-6903
② HP 随時申込みフォーム →



料 金

■ 体験 無料 (初回のみ)
■ 1 回 1,000 円 (税込)

開催場所

■ やまぐち富士商ドーム内
3F コミュニティルーム

教室に通うほどお得な
ポイントカード配布中



山口きらら博記念公園

お申し込みはお電話または Web で /

お申し込み

Instagram

教室のブログ

健康運動教室

0836-65-6900

～ほしぞら博士になろう～ きらら天体観測Night★

2月21日(土)
18:30～20:30

会場 森のイテージ、太陽の丘
(雨天中止)

参加費 1組 1,000円

※詳細はHPをご確認ください
参加者募集

今年の夜空は、いったいどんなことが起こるかな？
宇宙のおはなしを聞きながら、ひろくい芝生に
寝そぶって、みんなが夜空を見上げませんか？
宇宙に関する質問コーナーも実施します！
ほしぞら博士めざしてたくさん質問してみよう！

天体望遠鏡が
やってくる！
宇宙をのぞいてみよう！
木星や冬の大きな三角形を
みつけよう！

今年の冬や春は
どんな夜空？
これから時期、夜空には
何が起るかな？
お話を聞いてみたり、
散策してみよう！

質問コーナー
ほしぞら博士に！
申込フォームから
事前に質問入力OK！
もちろん現地でも
どんな質問しよう！

※内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

- 参加費 1組 1,000円
- 募集定員 先着40組 (1組最大5名/対象：年長以上)
※10組以下の場合中止とさせていただきます
- 募集期間 2月18日(水)12:00まで
大人の方のみ
ご参加大歓迎！
- 申込方法 公園HPのイベントフォームよりお申し込みください
- 持参物
◇レジャーシート・寝袋など(芝生の上で観測を行います)
◇防寒具 (上着やカイロ、ブランケットなど)
◇ライトなどの明かり
◇双眼鏡や望遠鏡(あれば)
◇水分補給用飲み物
- 注意事項
◇参加にあたっては、中学生以下は保護者同伴必須、
未成年参加は保護者同意必須とさせていただきます
◇園内では火気の使用は禁止しております



きららフラワーアレンジメント教室

KIRARA Flower Arrangement School
バスケットに春色のプリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーを使ったアレンジメント



講師
フラワーデザイナー
フラワーデザイナー
山見悦子先生

日本フラワーデザイナー協会認定
フラワーデザイナー資格検定2級
@favorite_hanaya



※作品イメージ

日時 2026年3月14日(土)14:00-16:30(2時間半)

会場 やまぐち富士商ドーム内 3F コミュニティルーム

料金 おひとり 5,800円 (税込/材料費込) *当日受付にてお支払いとなります (現金のみ)

定員 20名 *定員になり次第募集を締め切ります

募集期間 2026年1月20日(火)～2月20日(金)

持ち物 作品を入れる袋(w350×D220×H310mm程度)、花切り・工作用ハサミ、手拭きタオル

①注意事項
*キャンセル期限は開催日の1週間前までです。1週間を過ぎてからのキャンセルは全額料金が発生します。
その場合は教室後3日以内にお花のお受取りにお越しください。
*参加者が5名以下の場合は、開催を中止とさせていただきます。その場合は開催1週間前までにご連絡いたしますので予めご了承ください。



山口きらら博記念公園

やさしいエアロ

参加者募集！

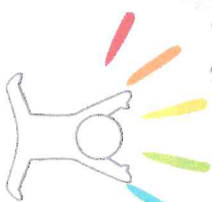
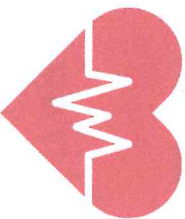
♡初心者、初めての方大歓迎♡

初めての方でもお気軽に参加できます！

こんな効果が期待できます！



脂肪燃焼！ 持久カアップ！ ストレス発散！



【開催日時】

- | | |
|------------|-------------|
| ① 2月11日(水) | 10：30～11：30 |
| ② 2月23日(月) | 18：00～19：00 |
| ③ 2月28日(土) | 13：30～14：30 |
| ④ 3月15日(日) | 13：30～14：30 |
| ⑤ 3月20日(金) | 10：30～11：30 |
| ⑥ 3月28日(土) | 13：30～14：30 |

●場 所

コミュニティルーム

●料 金

1,000円(税込)/1回

●準備物

動きやすい服装、飲み物、タオルなど

●指導者

益田 菜

【お問い合わせ・お申込方法】

山口きらら博記念公園 ☎0836-65-6900

〒754-1277 山口県山口市阿知須10509-50

二次元コードよりお申込ください▶▶

①2月11日(水)



②2月23日(月)



③2月28日(土)



④3月15日(日)



⑤3月20日(金)



⑥3月28日(土)



きらら

太極拳教室

／全6回のコースです！／



太極拳は身体をほぐす柔軟体操、ストレッチとしての効果があります。ゆっくりと身体を動かすことで、体幹、全身持久力、バランス能力など、たくさん運動効果を得ることができる運動です！

令和8年

① 2月10日 ② 2月17日 ③ 2月24日

④ 3月3日 ⑤ 3月10日 ⑥ 3月17日

火曜日 全6回 14：00～16：00

日程

講師

美間 芳正 先生

場所

やまぐち富士南ドーム内 3階 コミュニティルーム

料金

6,000円(税込)

募集期間

令和8年1月20日(火)～令和8年2月9日(月)
※定員に達し次第締め切ります。

申込方法

電話・来園・申し込みフォームにてお申し込みください
※定員15名

※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください