

初めてでも大丈夫！サッカーショウ！
きららサッカースクール



コーチ紹介



かんだコーチ
【資格】
JFA公認C級ライセンサー
JFA公認キッズリーダー

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) ■ 体験者は日割り対応有
(料金はちらら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

【注意点】
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よりご確認下さい。

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・飲み物・タオルを持参してください。
【定員】 参加希望者は20名(先着順)
【受付方法】 参加希望・お問合せは、お電話にてお問い合わせ下さい。

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
毎年年始

毎月木曜日 午前 10時～11時

会場 やまぐち富士商ドーム3階
やまぐちコミュニティールーム

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

講師 フィットネスマスター 沼 良枝 先生
山口県美祢市出身。
運動初心者さん、体が硬い方も
楽しめるやさしいレッスンを
開催中！

お申込方法
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。

日時
■ 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

対象 30歳未満の方、
身体を動かしたい方

会場
好評開催中！

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。

講師
沼 良枝 先生
山口きらら博記念公園

③ お申込方法
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。

会場
好評開催中！

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。

講師
沼 良枝 先生
山口きらら博記念公園

会場
好評開催中！

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。

講師
沼 良枝 先生
山口きらら博記念公園

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！

筋トレ 1分・有酸素運動 1分を **音楽に合わせて** 15分間交互に行う運動です！



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

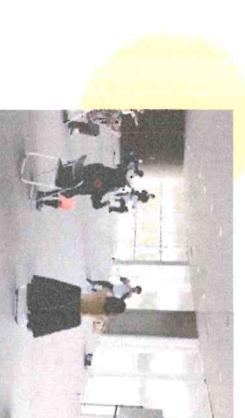
■プールの教室・イベント・プール利用のお問い合わせ

きらら 健康運動教室

健康運動プログラム | ラララサー・キット・ライト



自分の体重を使った



教室の様子



【筋肉運動】
足踏み運動
+ 腰伸ばし運動

運動内容の例



④ ストレッチ
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
腰伸ばし運動
15分間の腰伸ばし運動を
2セット行います！

① 脳トレ
簡単な脳トレを行います
身体を動かす前に脳にも
刺激をプラス！

開催日時

申込み

■ 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

赤字の日には体力テストを行ったため
教室開催時間は 9:45~11:15 です

■ 体験 無料（初回のみ）

■ 料金 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

やさしいヨガ

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! 持久力アップ! ストレス発散!

(開催日時)

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

- 場所 コミュニティールーム
- 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 茉

[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▶▶▶

(1)2月11日(水)
(2)2月23日(月)
(3)2月28日(土)
(4)3月15日(日)
(5)3月20日(金)
(6)3月28日(土)



きらら 太極拳 教室

全6回のコースです!



太極拳は身体をまぐす柔軟体操、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ることで、体幹、全身持久力、バランス能力など、
たくさんの運動効果を得ることができる運動です!

講師 美間 芳正 先生



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



場所 やまぐち富士商ドーム内 3階 コミュニティールーム



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。



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