

総合体育館だより

URL <http://soutai.sakura.ne.jp/>

令和5年8月21日 発行

庄原市総合体育館
管理者 庄原市総合サービス(株)
TEL(0824)72-8000 / FAX(0824)72-8001
sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254
syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

参加者募集中



BODY MAKE ボディメイク講習会(座学編)(実践編)



座学編

ボディメイクの基本的な考え方や食事管理などをお伝えします。

- 【日 時】9月20日(水) 19:00~20:30
- 【場 所】庄原市総合体育館 第一会議室
- 【対 象】16才以上の方(高校生以上)
- 【定 員】10名
- 【参加費】無料
- 【持参物】電卓、筆記用具、屋内用シューズ



実践編

個々の現状を把握し、理想の身体に近づくトレーニングを提案します。

- 【日 時】9月23日(土) 15:30~17:00
- 【場 所】庄原市総合体育館 トレーニング室
- 【対 象】16才以上の方(高校生以上)
- 【定 員】5名
- 【参加費】1,000円
- 【持参物】動きやすい服装、飲み物、タオル
屋内用シューズ

講習会のお申込みは、体育館窓口、電話、ホームページで受け付けます。詳細はホームページでもご確認いただけます。

QRコードを読取るとホームページにつながります



トレーニング室利用案内

ボディメイクにご活用ください!!

【料金(市内)】

1回券 360円 回数券(11回分) 3,600円

トレーニング器具使用講習会を受講済みの方のみ利用できます。

【トレーニング器具使用講習会日程 9月】

9月21日(木) 19:00~21:00

受講料は無料です。受講をご希望の方は、お電話またはHPからお申込みください。

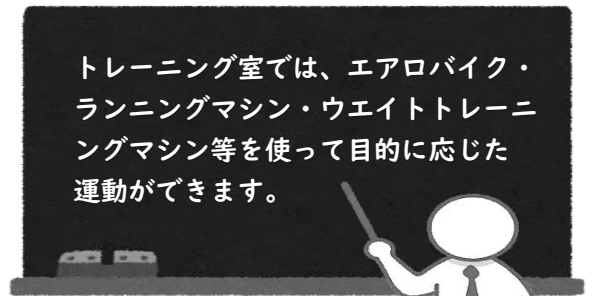
【トレーニングアドバイスの日】

9月12日(火) 18:00~20:00

9月28日(木) 18:00~20:00



定期的にインストラクターによるアドバイスを実施しています。トレーニング室利用者限定です。



トレーニング室では、エアロバイク・ランニングマシン・ウェイトトレーニングマシン等を使って目的に応じた運動ができます。

令和5年9月行事予定 ※8/8現在

総合体育館（アリーナ）		
1日(金)	17:30 ~	令和5年10月分総合体育館・テニスコート利用調整会議 ※スポーツ広場利用調整会議は17:40開始
2日(土)	8:30 ~ 21:30	広島県高等学校秋季バスケットボール大会兼第76回全国高等学校バスケットボール選手権大会県予選【女子】（広島県バスケットボール協会）
3日(日)	8:30 ~ 18:00	
9日(土)	8:30 ~ 21:30	広島県高等学校秋季バスケットボール大会兼第76回全国高等学校バスケットボール選手権大会県予選【男子】（広島県バスケットボール協会）
10日(日)	8:30 ~ 18:00	
17日(日)	8:30 ~ 17:00	第11回近県小学生バレーボール交流会（西城バレーボールスポーツ少年団）
23日(土・祝)	8:30 ~ 21:30	おくびの山カップミニバスケットボール大会 （神杉バスケットボールスポーツ少年団）
24日(日)	8:30 ~ 16:30	
30日(土)	9:00 ~ 17:00	バドミントン合同合宿（広島県小学生バドミントン連盟）
総合体育館（武道場）		
10日(日)	8:30 ~ 15:30	柔道月次試合（北部地区柔道連盟）
総合体育館（トレーニング室）		
12日(火)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
28日(木)	18:00 ~ 20:00	
21日(木)	19:00 ~ 21:00	トレーニング器具使用講習会 ※一般のご利用は20:00以降混雑します。ご了承ください。
◆◇わくわく土曜日無料開放◇◆◇ 毎週土曜日 8:30~12:00 ≪小中学生及び同伴保護者のアリーナ個人利用が無料です≫		
16日(土)		卓球・バスケット・バドミントンができます。※大会等により実施できない場合があります。
スポーツ広場		
3日(日)	7:00 ~ 17:00	広島県民スポーツ大会 ソフトボール大会庄原市予選（庄原市スポーツ協会）
北公園ゲートボール場		
2日(土)	8:30 ~ 15:00	庄原球友会 ゲートボール大会
庄原さくら球場（庄原市運動広場）		
2日(土)	9:00 ~ 21:30	中国地区球技大会（庄原青年会議所）
3日(日)	7:00 ~ 17:00	
9日(土)	8:00 ~ 17:00	MLBドリームカップ（軟式野球連盟）
10日(日)	8:00 ~ 17:00	
16日(土)	8:00 ~ 17:00	全日本少年野球大会北部大会（軟式野球連盟）
17日(日)	8:00 ~ 17:00	
18日(月・祝)	8:00 ~ 17:00	
23日(土・祝)	8:00 ~ 17:00	MLBドリームカップ（軟式野球連盟）
	17:00 ~ 21:30	第40回山内招待試合 準備（山内ウエスト少年野球スポーツ少年団）
24日(日)	6:00 ~ 18:00	第40回山内招待試合（山内ウエスト少年野球スポーツ少年団）
30日(土)	8:00 ~ 17:00	MLBドリームカップ（軟式野球連盟）

※大会等は日程の変更や中止となる場合があります。ご利用を検討される場合は、主催団体等にご確認ください。
 ※記載されている時間帯は準備・片付け等を含んだものです。実際の大会等の開始・終了時刻とは異なる場合があります。