

# 総合体育館だより

ホームページ



soutai.sakura.ne.jp

LINE  
公式アカウント



@166bbqjr

Facebook



@shobara.gym



令和 5年 8月 4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



## スポーツ教室開講のお知らせ



### ヒップ ホップ ダンス HIP HOP DANCE教室

・実施日 **9** 1 8 15 22 29 **10** 6 13 20 (金曜日・全8回)

#### ●家族でヒップホップダンス

- ・時間 18:00~19:00 ・対象 5才~シニア
- ・参加費 3,000円/1名(全8回)  
※2名で参加の場合は6,000円になります。

#### ●はじめてのヒップホップダンス

- ・時間 19:30~20:30 ・対象 小学生・中学生・高校生
- ・参加費 4,000円(全8回)

- ・場所 総合体育館 武道場・アリーナ
- ・準備物 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

【家族でヒップホップダンス】は、親子・兄弟姉妹・夫婦など2名以上でお申込みください。

【はじめてのヒップホップダンス】は、初心者の方が対象です。全8回で1曲踊れる様になることを目標にします。



### バスケットボール教室

・実施日 **9** 4 11 25 **10** 2 16 23 30 **11** 6 (月曜日・全8回)

#### ●ファーストコース

- ・時間 18:30~19:30 ・対象 小学校1~6年生と中学生 ※初心者可

#### ●セカンドコース

- ・時間 19:30~21:00 ・対象 小学校5~6年生と中学生 ※経験者のみ

- ・場所 総合体育館 アリーナ ・参加費 4,000円/8回分
- ・準備物 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物



### ぴちぴちトレーニング教室

・実施日 **9** 5 12 19 26 **10** 3 10 17 24 (火曜日・全8回)

- ・時間 9:30~11:00 ・場所 総合体育館 トレーニング室
- ・対象 概ね60歳以上の方 ・参加費 700円/1回
- ・準備物 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

トレーニング器具を使用して、加齢による筋力低下を予防するトレーニングをします。

●教室の内容は都合により変更する場合があります。

●各教室のお申込み・お問合せ 電話 0824-72-8000 メール sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp