

# 総合体育館だより

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



令和5年10月20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

## スポーツ教室のご案内

## コアコンディショニング教室

体の土台となる中心部分【コア】を整えるエクササイズ教室です。

「日常動作がしんどい」「思い通りに体が動かせない」などのお悩みを抱えている方にオススメです。

- 【日 程】 11/26 (日)
- 【時 間】 15:00~16:00
- 【場 所】 庄原市総合体育館 武道場
- 【対 象】 小学生以上
- 【参加費】 700円
- 【定 員】 8名
- 【持参物】 飲み物、タオル、屋内用シューズ

ストレッチポールなどを活用したエクササイズです



音楽に合わせて有酸素運動♪

## カーディオ

## エクササイズ教室



全身を使った有酸素運動で、心肺機能の向上や筋力アップを目指します。

- 【日 程】 11/6、13、20、27  
12/4、11、18、25  
(月曜日開催 全8回)
- 【時 間】 19:30~20:30
- 【場 所】 庄原市総合体育館 武道場
- 【対 象】 中学生以上
- 【参加費】 500円/回
- 【定 員】 20名
- 【持参物】 飲み物、タオル、屋内用シューズ

パンチとキックでストレス発散♪

## コンバット

## エクササイズ教室



音楽に合わせてパンチやキック!!格闘技の要素を取り入れたシェイプアップエクササイズです。

- 【日 程】 11/10、17、24  
12/1、8、15  
(金曜日開催 全6回)
- 【時 間】 19:00~20:00
- 【場 所】 庄原市総合体育館 武道場・アリーナ
- 【対 象】 小学生以上
- 【参加費】 500円/回
- 【定 員】 20名
- 【持参物】 飲み物、タオル、屋内用シューズ

スポーツ教室のお申込みは、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コードを読み取るとホームページにつながります。



## 令和5年11月行事予定 ※10/8現在

総合体育館（アリーナ）		
1日(水)	17:30 ~	令和5年12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
10日(金)	9:00 ~ 14:00	中国地方ドローン操作競技会(国土交通省中国地方整備局)【予備日:11/22】
11日(土)	19:30 ~ 21:30	第11回さくらオープンラージボール卓球大会 準備(庄原市卓球協会)
12日(日)	8:30 ~ 21:30	第11回さくらオープンラージボール卓球大会(庄原市卓球協会)
13日(月)	9:00 ~ 17:00	
18日(土)	8:30 ~ 16:30	令和5年度備北地区中学校バレーボール新人大会 (備北地区中体連バレーボール専門部)
19日(日)	8:30 ~ 16:30	第23回霧の都杯ソフトバレーボールフェスティバル(広島県北部ソフトボール連盟)
22日(水)	18:00 ~ 21:00	東小学校PTAソフトバレーボール大会(東小学校保健体育委員会)
23日(木・祝)	9:30 ~ 15:30	スポーツ大会(県立広島大学)
25日(土)	9:00 ~ 17:00	庄原市総合体育館30周年記念 庄原市総合体育館バスケットボール3×3交流大会(総合体育館自主事業)
総合体育館（武道場）		
23日(木・祝)	8:30 ~ 15:30	柔道月次大会(北部地区柔道連盟)
総合体育館（トレーニング室）		
9日(木)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
21日(火)		
19日(日)	10:00 ~ 12:00	トレーニング器具使用講習会
◆◇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。▶		
4日、11日実施		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。
テニスコート		
23日(木・祝)	9:30 ~ 15:30	スポーツ大会(県立広島大学)
スポーツ広場		
4日(土)	9:00 ~ 17:00	グラウンド・ゴルフ大会(庄原さくらスポーツクラブ) ※午前中は大会準備となります。
12日(日)	7:00 ~ 17:00	花Hanaマーケット(花Hanaマーケット実行委員会)
23日(木・祝)	9:30 ~ 15:30	スポーツ大会(県立広島大学)
北公園ゲートボール場		
4日(土)	8:30 ~ 15:00	ゲートボール大会(庄原球友会)
庄原さくら球場（庄原市運動広場）		
3日(金・祝)	7:00 ~ 18:00	庄原市内少年野大会(庄原市軟式野球振興協議会)
4日(土)・5日(日) 11日(土)・12日(日) 18日(土)・19日(日) 23日(木・祝) 25日(土) 26日(日)	8:00 ~ 17:00	ジュニアカープ練習会(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。



### 【お知らせ】

庄原さくら球場の「夜間照明」は、10月30日から3月31日までの冬季期間はお使用できません。  
大変ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了承くださいようお願い申し上げます。