

# 総合体育館だより

ホームページ



soutai.sakura.ne.jp

X (旧 Twitter)



@shobara1993

LINE  
公式アカウント



@166bbqjr

Facebook



@shobara.gym



令和 5 年 10 月 5 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・講習会のお知らせ

### エクササイズ カーディオEX教室

【実施日】 <sup>11</sup>6 13 20 27 <sup>12</sup>4 11 18 25 (月曜日・全8回)

【時間】 19:30~20:30 【場所】 総合体育館 武道場

【対象】 中学生以上 【参加費】 500円/1回

カーディオとは心臓を意味します。全身を使った有酸素運動で、心肺機能の向上、筋力のアップ、引き締まった体型を作ることを目的としたトレーニングです。



### エクササイズ コンバットEX教室

【実施日】 <sup>11</sup>10 17 24 <sup>12</sup>1 8 15 (金曜日・全6回)

【時間】 19:00~20:00 【場所】 総合体育館 武道場・アリーナ

【対象】 小学生以上 【参加費】 500円/1回

パンチやキックなど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。



## トレーニング器具の紹介

総合体育館のトレーニング室には、有酸素運動系のトレーニング器具として、エアロバイクが設置してあります。エアロバイクは、自転車タイプのフィットネスマシンで、2タイプあります。

※トレーニング室の使用には、講習会の受講が必要です。



### アップライト式

アップライト式は普通の自転車と同じ姿勢でこげるタイプです。リカンベント式と比べると、力が入れやすく大きな負荷をかけるのに向いているため、運動不足の解消に向いています。



### リカンベント式

シートに背もたれがついたタイプです。アップライト式と比べると運動強度は下がりますが、腰のサポートがあるためお尻や腰への負担を軽減しながらトレーニングをしたい方に向いています。