

# 総合体育館だより

ホームページ



LINE  
公式アカウント



soutai.sakura.ne.jp

@shobara1993

@166bbqjr

@shobara.gym

令和 5 年 11 月 6 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

## ZUMBA (ズンバ) 教室のお知らせ

【実施日】 <sup>12</sup>13 20 <sup>1</sup>17 24 31 <sup>2</sup>7 14 21 28 <sup>3</sup>6 (水曜日・全 10 回)

【時 間】 15:30~16:20 (1 部) 18:00~18:50 (2 部) 19:30~20:20 (3 部)

【場 所】 総合体育館 武道場他 【対 象】 中学生以上 【参加費】 500 円/1 回

【申込み】 総合体育館まで、電話・メール・ウェブページ又は受付窓口でお申込みください。

ZUMBA (ズンバ) とは、ラテン音楽を中心とした世界中の音楽のリズム、ステップなどを取り入れたダンス系エクササイズです。

## 「フリーウェイトアドバイスの日」のお知らせ

【実施日】 2023年 12月4日 月 2024年 3月4日 月

【時 間】 18:00~20:00

【場 所】 総合体育館 トレーニング室

【対 象】 トレーニング室利用者

【参加費】 無料 (別途トレーニング室利用料がかかります)

トレーニング室を利用される方を対象に、フリーウェイトトレーニングに関するアドバイスを行います。事前の予約等は必要ありません。なお、トレーニング室の利用には、事前に講習会の受講が必要です。

フリーウェイトとは・・・ダンベルやバーベルを使用したトレーニングです。

マシントレーニングと違い、トレーニングフォームの自由度が高く、様々な筋肉を鍛えることができます。自由度が高い反面、正しいフォームで行わないと効果がなかったり、怪我のリスクが高まったりします。

ダンベル



バーベル  
(ベンチプレス)



バーベル  
(スクワット)



アームカールバー

