

# 総合体育館だより

ホームページ

X (旧 Twitter)

LINE  
公式アカウント

Facebook



soutai.sakura.ne.jp

@shobara1993

@166bbqjr

@shobara.gym

令和 5 年 12 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 (1 月開講) のお知らせ

エクササイズ

### カーディオEX教室

【実施日】 ① 15 22 29 ② 5 12 19 26 ③ 4 (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 (初心者可) 【参加費】 500 円/1 回

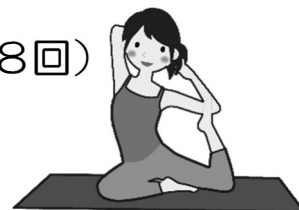
心肺機能を高める有酸素運動で、  
持久力の向上や健康増進を図る  
フィットネスエクササイズです。

### ヨガ教室 (第 4 期)

【実施日】 ① 15 22 29 ② 5 19 26 ③ 4 11 (月曜日・全8回)

【時間】 ● 9:10~10:00 (1 部: 初級・中級者向け)  
● 10:10~11:00 (2 部: 初級者向け)  
● 11:10~12:00 (3 部: 中級・上級者向け)

【場所】 総合体育館 武道場等 【対象】 18 才以上の女性 【参加費】 1,000 円/1 回



### ボディメイク講習会 (座学編)

【実施日】 1 月 23 日 (火)

【時間】 19:00~20:30

【場所】 総合体育館 第 1 会議室

【対象】 高校生以上の男女

【参加費】 無料

【内容】 ボディメイクにまつわる基本的な考え方、取り組み方、食事のとり方などについて。

都合により、実施日を変更しています。  
ご迷惑をおかけします。

(変更前) 1/24 (水) → (変更後) 1/23 (火)

### 年末年始の休館について

総合体育館の年末年始の休館は以下のとおりとなっております。テニスコートは年末年始もご利用いただけますが、事前申請が必要です。ご利用の際は、12/28 (木) までに総合体育館にて申請をお願いいたします。

令和 5 年 (2023 年) 12 月				令和 6 年 (2024 年) 1 月				
28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
通常通り 21:00 閉館	休館日 (12/29 ~ 1/4)						通常通り 9:00 開館	