

総合体育館だより

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

新年開始

スポーツ教室・講習会のご案内



令和5年12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

2023年も残すところわずかとなりました。本年もたくさんの皆様にご利用いただき、心より感謝しております。来年も皆様に喜んで頂けるよう、安心・安全・快適な施設づくりに努めて参ります。さて、新年からスポーツを始めようとお考えの方に、スポーツ教室・講習会のご案内です。

バスケットボール教室

- 【実施日】 1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11 (月曜日 全8回)
【時間】 ●18:30~19:30 ファーストコース(小学1~6年生と中学生 ※初心者可)
●19:30~20:45 セカンドコース(小学5・6年生と中学生 ※経験者のみ)
【参加費】 4,000円(全8回分)
【定員】 各コース20名
【準備物】 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物



ヨガ教室

- 【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)
【対象】 18歳以上の女性
【参加費】 1,000円/1回 【定員】 20名
【準備物】 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物



カーディオエクササイズ教室

- 【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 【対象】 中学生以上(初心者可)
【参加費】 500円/1回 【定員】 20名
【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】 1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 12 (火曜日 全8回)
【時間】 9:30~11:00 【対象】 概ね60歳以上の方
【参加費】 700円/1回 【定員】 15名(申込みが少ない場合は開催しないことがあります)
【準備物】 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物



ボディメイク実践講習会

- 【実施日】 1/27(土)
【時間】 15:30~17:00 【対象】 高校生以上
【参加費】 1,000円 【定員】 5名
【準備物】 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

パーソナルトレーナーが気になるパーツに合わせたエクササイズをご提案します。

教室・講習会のお申込みは、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コードを読取るとホームページにつながります



お知らせ

庄原北公園と多目的広場の利用受付について

庄原北公園と多目的広場の【来年度使用分】の受付を1月5日(金)より開始します。

ご利用を計画されている方は総合体育館の受付にて事前申請をお願いします。

なお、今年度(令和6年3月31日まで)使用分は随時受付しております。

【対象施設】 庄原北公園(ゲートボール場など)、多目的広場
【対象期間】 令和6年4月1日～令和7年3月31日



【年末年始休館日】

令和5年12月29日(金)～令和6年1月4日(木)



令和6年1月行事予定 ※12/7現在

総合体育館(アリーナ)

5日(金)	17:30 ~	令和6年2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
7日(日)	13:00 ~ 17:00	第27回広島県雪合戦大会審判講習会および実技体験 (広島県雪合戦大会実行委員会)
13日(土)	8:30 ~ 17:00	広島県中学生ソフトテニス強化練習会 (広島県ソフトテニス連盟中学生強化委員会)
14日(日)	8:30 ~ 17:00	
21日(日)	8:30 ~ 17:00	

総合体育館(武道場)

7日(日)	8:30 ~ 15:30	柔道月次試合(北部地区柔道連盟)
-------	--------------	------------------

総合体育館(トレーニング室)

9日(火)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
25日(木)		
18日(木)	18:30 ~ 20:30	トレーニング器具使用講習会 ※一般のご利用は19:30以降混雑します。ご了承ください。

◆◇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。》

6日(土)・20日(土)・27日(土)	卓球・バスケット・バドミントンができます。 ※大会等により時間の短縮や実施できない場合があります。
---------------------	--

※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。