

# 総合体育館だより

令和 6 年 1 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

ホームページ   (旧 Twitter)   
LINE 公式アカウント   Facebook   
soutai.sakura.ne.jp @shobara1993 @166bbqjr @shobara.gym



## HAPPY NEW YEAR 2024

昨年中は大変お世話になりました  
本年もよろしくお願い申し上げます



## スポーツ教室開講のお知らせ



### 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 • 場所 総合体育館 トレーニング室  
• 対象 概ね60歳以上の方 • 参加費 700円/1回  
※申込みが少ない場合は開催しないことがあります。

トレーニング器具  
を使用して、加齢に  
よる筋力低下を予防  
するトレーニングを  
します。

### 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)  
●ファーストコース 【時間】18:30~19:30 【対象】小学1~6年生と中学生(初心者可)  
●セカンドコース 【時間】19:30~20:45 【対象】小学5・6年生と中学生(経験者のみ)  
• 場所 総合体育館 アリーナ • 参加費 4,000円/全8回

### セミパーソナルトレーニング教室.....

- 実施日 1月~3月の毎週 月・木曜日  
• 時間 13:00~17:00のうち 40分間  
• 場所 総合体育館 トレーニング室  
• 対象 18歳以上の方(18歳未満の高校生は応相談)  
• 参加費 1人参加:2,000円 (2人参加:3,000円)



小人数を対象とした  
トレーニングのプライ  
ベートレクソンです。  
1名~2名でお申込  
みください。

※実施希望日の1週間前までにご予約ください。インストラクターと日程調整後、実施日を決定します。

●各教室のお申込み お問い合わせ  
電話 0824-72-8000 メール sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

QRコードからも  
お申込み可能です

