

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



@166bbbjr

Facebook



@shobara.gym



令和 6 年 3 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・講習会等のお知らせ

●ズンバ教室

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。

【実施日】 **4** 3 10 17 24 **5** 1 8 15 22 (水曜日・全 8 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。

●コアコンディショニング教室

コアコンディショニングとは、日常生活やスポーツの基本となる「姿勢」や「動き」を改善するエクササイズです。

【実施日時】 **3月23日(土) 15:00~16:00**

【場 所】 総合体育館 第 2 会議室 【対 象】 小学生以上の方 【参加費】 700 円/1 人

【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。

●トレーニング器具使用講習会

安全にご利用いただくため、初めに講習会を受講していただきます。月に 1 回開催していますので、当日開始時刻までに受付をしてください。下記の各種アドバイスの日を利用するためにも、講習会の受講が必要です。

【受講料】 無 料

【申込み】 総合体育館窓口・電話・メール・ウェブページ

【対 象】 高校生以上

※今春卒業予定の中学 3 年生の方は、3/21(木)の講習会を受講可能です。

月	3月	4月	5月	6月
日	21 (木)	18 (木)	23 (木)	20 (木)
時間	19:00~21:00 (2時間)			

●トレーニングアドバイスの日

トレーニングの疑問をインストラクターに相談できる機会を月に 2 回設けています。トレーニング室を利用される方が対象です。

月	3月		4月		5月	
日	12 (火)	28 (木)	9 (火)	23 (火)	14 (火)	28 (火)
時間	18:00~20:00					

トレーニングアドバイス、フリーウエイトアドバイスは、予約や指導料は不要ですが、トレーニング室の利用料金が必要です。

●フリーウエイトアドバイスの日

ダンベルやバーベルなど、フリーウエイトを使うトレーニングのアドバイスを行います。専門家の指導の下、効果的に行うことができます。年 4 回程度実施予定です。

月	4月	7月
日	15 (月)	29 (月)
時間	18:00~20:00	

