

総合体育館だより

令和 6 年 4 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

X (旧 Twitter)

LINE
公式アカウント

Facebook



soutai.sakura.ne.jp

@shobara1993

@166bbbjr

@shobara.gym



スポーツ教室 講習会のお知らせ

ヨガ教室

【実施日】 ⑤ 13 20 27 ⑥ 3 10 17 24 ⑦ 1 (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 武道場他 【対象】 18才以上の女性 【参加費】 1,000円/1回



エクササイズ

カーディオEX教室

【実施日】 ⑤ 13 20 27 ⑥ 3 10 17 24 ⑦ 1 (月曜日・全8回)

【時間】 19:30~20:30 【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

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ります。

ぴちぴちトレーニング教室

【実施日】 ⑤ 14 21 28 ⑥ 4 11 18 25 ⑦ 2 (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

- 各教室とも定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。
- お申込み・お問合せ 庄原市総合体育館 TEL(0824)72-8000 ・ FAX(0824)72-8001

体育館感謝祭を開催しました

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、3月17日(日)に「体育館感謝祭」を開催しました。
無料開放やストラックアウトなどを行い、たくさんの方にご来館いただきました。ありがとうございます。



アリーナ無料開放(卓球)



ブレイズポッド



ストラックアウト