

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



@166bbqjr



令和 6 年 6 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・体験教室のお知らせ

エクササイズ

コンバット&ステップE X 教室.....



・実施日 **7** 5 12 19 26 **8** 2 9 23 (金曜日・全7回) ※隔週で交互に開催します

- コンバットエクササイズの開催日時 7/5、19 8/2、23 19:00~20:00 (60分間)
- ステップエクササイズの開催日時 7/12、26 8/9 19:00~19:45 (45分間)

- ・場 所 総合体育館 武道場
- ・対 象 小学生以上 (初心者可)
- ・参加費 500円/1回 ・定員 20名

●コンバットエクササイズ...音楽に合わせたパンチやキックなど格闘技の要素を取り入れたシェイプアップエクササイズです。
○ステップエクササイズ...ステップ(踏み台)を使用して行うエクササイズです。体験教室も別途実施しますので、下記の案内をご覧ください。

エクササイズ

カーディオE X 教室.....

・実施日 **7** 8 15 22 29 **8** 5 12 19 26 (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 ・定員 20名

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。

ぴちぴちトレーニング教室.....

・実施日 **7** 9 23 30 **8** 6 20 27 **9** 3 10 (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 ・定員 15名

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。

ステップエクササイズ 体験教室

ステップ台(踏み台)を使って、音楽に合わせて昇降運動を行うエクササイズです。運動不足の解消、ストレス発散など、楽しくトレーニングをしたい方におすすめです。

- ・実施日時 6月24日(月) 18:45~19:15 (場所:総合体育館武道場)
- 6月28日(金) 19:00~19:30 (場所:保健福祉センター)
- ・対 象 小学生以上
- ・参加費 無料
- ・定員 各10名



全教室共通

- ・準備物 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物
- ・教室の内容は都合により変更する場合があります。
- ・定員に達し次第締め切ります。また、申し込みが少ない場合は開講しないことがあります。
- ・お申込み・お問合せ 電話 0824-72-8000 メール sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

お申込みはこちら

