

# 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 7 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

## はじめてのヒップホップダンス教室のご案内

【実施日】 8月 4日 11日 18日 9月 1日 (日曜日・全4回)

【時間】 13:30~14:30 【場所】 庄原市総合体育館 武道場

【参加費】 3,000円(全4回分) 【対象】 幼児・小学生・中学生(ダンス未経験者・初心者)

【準備物】 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物



## テニス教室(硬式)のご案内

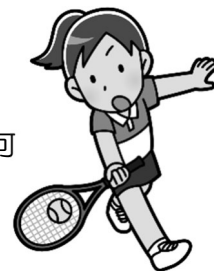
【実施日】 9月 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 (木曜日・全8回)

【時間】 19:30~21:30 【場所】 庄原市テニスコート

【参加費】 2,000円(全8回分) 【対象】 中学生以上の初心者から中級者

【準備物】 運動のできる服装、テニスシューズ、ラケット、飲料水、タオル ※ラケットは貸出可

・雨天等の場合は順延となります(予備日 11/7、14、21)



## ●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

月	7月	8月
日	21(日)	22(木)
時間	10:00~12:00	19:00~21:00

## ●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	7月		8月		9月	
日	9(火)	23(火)	6(火)	27(火)	10(火)	24(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	7月	12月
日	29(月)	2(月)
時間	18:00~20:00	