

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 8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



夏の終わりから秋にかけて、気温や気候が良く、スポーツや運動を始めるのに最適な季節です。運動不足解消やストレス発散に、新たなスポーツを始めてみませんか。

●ボディメイク講習会1stステージ

フリーウエイトトレーニングの基本である、ベンチプレス、スクワットなどを中心に、体つくりのエクササイズを行います。

【実施日時】 9月7日(土) 15:30~17:00*

【場 所】 総合体育館 トレーニング室 【対 象】 高校生以上

【参加費】 1,000円/1人

【定 員】 5名 ※参加者1名の場合は実施時間を1時間に短縮し15:30~16:30とします。

【持参物】 運動のできる服装、屋内用シューズ、飲み物、タオル

【申込み】 実施日の前日17時までに、総合体育館へお申込みください

(定員に達した場合は、早めに締め切りますのでご注意ください)



●コアコンディショニング教室

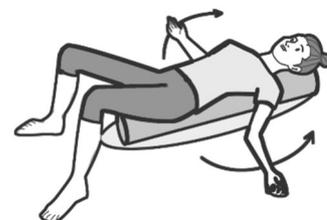
コアコンディショニングとは、日常生活やスポーツの基本となる「姿勢」や「動き」を改善するエクササイズです。

【実施日時】 9月29日(日) 15:00~16:00

【場 所】 総合体育館 第2会議室 【対 象】 小学生以上

【参加費】 700円/1人 【定 員】 8名

【持参物】 運動のできる服装、飲み物、タオル



●テニス教室(硬式)

はじめてラケットを持つ未経験者の方から、サーブやラリーなどができ、少しゲームができるくらいの方を対象とした教室です。

【実施日】 9月 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日

雨天等の場合は順延となります(予備日 11/7、14、21) (木曜日・全8回)

【時 間】 19:30~21:30

【場 所】 庄原市テニスコート 【対 象】 中学生以上の初心者から中級者

【参加費】 2,000円/1人(全8回分) 【定 員】 20名

【持参物】 運動のできる服装、テニスシューズ、ラケット、飲み物、タオル (ラケットは貸出可)

注意事項

(全教室共通)

- ・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