

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 9 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

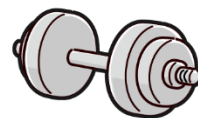
生涯学習課生涯学習係

TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254

syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp



スポーツ教室開講のお知らせ



◆テニス教室（硬式）

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

※雨天の場合は翌週に順延となります(予備日: 11/7、14、21)

【時間】 19:30~21:30

【対象】 中学生以上の初心者から中級者

【場所】 庄原市テニスコート

【参加費】 2000円/1人(全8回分)



◆ぴちぴちトレーニング教室

【実施日】 10月 1 8 22 29 11月 5 12 19 26 (火曜日・全8回)

【時間】 9:30~11:00

【対象】 概ね60歳以上の方

【場所】 総合体育館 トレーニング室

【参加費】 700円/1回



◆コアコンディショニング教室

【実施日】 9月29日(日)

「姿勢」や「動き」を改善するエクササイズを行います

【時間】 15:00~16:00

【対象】 小学生以上の方

【場所】 総合体育館 第2会議室

【参加費】 700円/1人



総 合体育館のトレーニング室を利用してみませんか。器具を安全に、効果的にご利用いただくため、初めに「トレーニング器具使用講習会」を受講していただいています。

◆トレーニング器具使用講習会

トレーニング器具使用講習会は、月に1回開催しています。下記の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	9月	10月	11月
日	19(木)	20(日)	21(木)
時間	19:00~21:00	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	9月		10月		11月	
日	10(火)	24(火)	8(火)	22(火)	12(火)	26(火)
時間	18:00~20:00					

トレーニングアドバイスは、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。