

# 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 10 月 4 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

## 市民スポーツ教室開講のお知らせ



### カーディオエクササイズ教室

【実施日】<sup>11</sup> 4 11 18 25 <sup>12</sup> 2 9 16 23 (月曜日・全8回)

【時間】 19:00~20:00

【場所】 総合体育館 武道場

【対象】 中学生以上

【参加費】 500円/1回

【定員】 20名

カーディオとは心臓を意味します。全身を使った有酸素運動で、心肺機能の向上、筋力のアップ、引き締まった体型を作ることを目的としたトレーニングです。

### コンバットエクササイズ教室

【実施日】<sup>11</sup> 8 15 22 29 (金曜日・全4回)

【時間】 18:30~19:30

【場所】 総合体育館 武道場

【対象】 小学生以上

【参加費】 500円/1回

【定員】 20名

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教室

【実施日】<sup>12</sup> 6 13 20 27 (金曜日・全4回)

【時間】 1部 18:00~18:45  
2部 19:00~19:45

※1部も2部も同じ内容です

【場所】 総合体育館 武道場

【対象】 小学生以上

【参加費】 500円/1回

【定員】 10名/各部

ステップ台と呼ばれる台を使って、音楽に合わせてながら昇降運動をおこなうエクササイズです。



- ・各教室とも、定員になり次第締め切ります。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。
- ・教室の内容は変更する場合があります。
- ・お申込み・お問合せ 庄原市総合体育館 TEL(0824)72-8000 ・ FAX(0824)72-8001  
右の2次元バーコードからも申し込みができます。

