

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

スポーツ教室



詳細・申込

令和 7 年 5 月 20 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

スポーツ教室開催のお知らせ

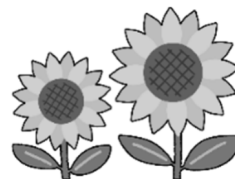
カーディオ・エクササイズ教室

【実施日】 ⁷7 14 21 28 ⁸4 11 18 25 (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

カーディオ・エクササイズとは、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。



ZUMBA (ズンバ) 教室

【実施日】 ⁷16 23 30 ⁸6 20 27 ⁹3 10 (水曜日・全8回)

【時 間】 15:30~16:20 (1 部) 18:00~18:50 (2 部) 19:30~20:20 (3 部)

【場 所】 総合体育館 武道場 【対 象】 中学生以上 【参加費】 500 円/1 回

ZUMBA (ズンバ) とは、ラテン音楽を中心とした世界中の音楽のリズム、ステップなどを取り入れたダンス系エクササイズです。1 部~3 部は同じ内容です。

コンバット・エクササイズ教室

【実施日】 ⁷18 25 ⁸1 8 22 29 (金曜日・全6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

コンバット・エクササイズは、空手やボクシング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。



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

申込みはこちら



スポーツ安全・事故防止講習会（普通救命講習Ⅰ）

スポーツを安全に楽しんでいただくために、応急処置の基礎的知識や技能などを習得してもらう「救命講習会」を開催します。高校生以上の方なら、どなたでも無料で受講できます。ぜひこの機会にご参加ください。

申込みはこちら

【日 時】 6月27日（金）18:00～21:00

【場 所】 総合体育館 第2会議室

【対 象】 高校生以上 【定 員】 先着30名 【参加費】 無料

【講 師】 備北地区消防組合 庄原消防署 救急隊員

【申込方法】 6月20日（金）までに、総合体育館へ、電話、FAX、窓口、ウェブページからお申込みください。



ランニングコースのご案内

総合体育館の2階にはランニングコースがあり、どなたでも無料でご利用いただけます。屋内のコースなので、天候に左右される心配はありません。

- 1周約180m
- 周回数の集計を実施しています。（希望者のみ）
- 大会等で利用できない場合があります。

・ウォーキングもOK
・屋内用シューズを着用してください



令和7年6月 行事予定

※ 5/13 現在

総合体育館（アリーナ）		
1日（日）	8:30 ～ 16:30	庄原地区小学生バレーボール交流会（西城バレーボールスポーツ少年団）
2日（月）	17:30 ～	令和7年7月分総合体育館・テニスコート利用調整会議 ※スポーツ広場利用調整会議は17:50開始 ※さくら球場利用調整会議は18:00開始
14日（土）	8:30 ～ 16:30	備北地区中学校バレーボール選手権大会（備北地区中体連）
15日（日）	8:30 ～ 17:00	中国新聞杯第25回北部ママさんバレーボール大会 （北部ママさんバレーボール連盟）
19日（木）	9:00 ～ 20:00	高校生対象進路相談会（株式会社さんぽう）
総合体育館（トレーニング室）		
12日（木）	18:00 ～ 20:00	トレーニングアドバイスの日
26日（木）		
16日（月）	19:00 ～ 21:00	トレーニング器具使用講習会 ※一般のご利用は20:00以降混雑します。ご了承ください。
◆◇わくわく土曜日無料開放◆◇毎週土曜日 8:30～12:00 《小中学生及び同伴保護者のアリーナ個人利用が無料です。》		
7日（土）・21（土）	卓球・バスケット・バドミントンができます。 ※大会等により実施できない場合があります。	



※大会等は日程の変更や中止となる場合があります。ご利用を検討する場合は、主催団体等にご確認ください。
※記載されている時間帯は準備・片付け等を含んだものです。実際の大会等の開始・終了時刻とは異なる場合があります。