

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 7 月 22 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

はつらつトレーニング教室のご案内

【実施日】 8月19日、26日、9月2日、9日、16日、30日、10月7日、14日 (火曜日・全8回)

【時間】 9:30~11:00 【場所】 庄原市総合体育館 トレーニング室

【参加費】 700円(1回あたり) 【対象】 概ね60歳以上の方

【準備物】 運動のできる服装、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】 8月21日、28日、9月4日、11日、18日、25日、10月2日、9日 (木曜日・全8回)

【時間】 19:15~21:15 【場所】 庄原市テニスコート

【参加費】 2,500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 10/16、23、30、11/6)



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	8月	9月
日	4日(月)	21日(日)
時間	19:00~21:00	10:00~12:00

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する方が対象です。

月	8月		9月	
日	7日(木)	28日(木)	11日(木)	25日(木)
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。

月	9月	12月
日	1日(月)	1日(月)
時間	18:00~20:00	

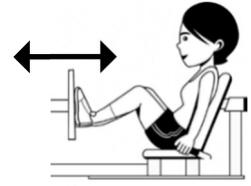
トレーニング器具の紹介

総合体育館のトレーニング室には、重りの調整がワンタッチでできるウエイトスタック式の筋力トレーニング器具が8種類、設置してあります。そのうちの、3種類を紹介します。

レッグプレス

椅子に座り、足で板を押し足腰を鍛えるトレーニングです。

●発達する主な筋肉…大腿四頭筋・大臀筋・中臀筋



レッグエクステンション

椅子に座り、膝の曲げ伸ばしを行うトレーニングです。

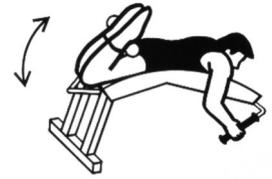
●発達する主な筋肉…大腿四頭筋



レッグカール

シートにうつ伏せになり、膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。

●発達する主な筋肉…大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋



これらのトレーニングは、下半身を引き締める効果があります。脚は筋肉が付きやすいため、下半身の筋力トレーニングを効果的に行うことで、基礎代謝が向上し、太りにくく痩せやすい体になります。負荷(重り)の設定は、8回から12回できる重量が目安になります。

令和7年8月 行事予定

※ 7/14 現在

総合体育館(アリーナ)		
1日(金)	17:30 ~	令和7年9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
	9:00 ~ 21:30	カンコーサマーカップ2025バスケットボール大会 (サマーカップ実行委員会)
2日(土)	8:30 ~ 17:30	
11日(月・祝)	8:30 ~ 17:00	タグラグビー錬成大会(庄原タグラグビー教室スポーツ少年団)
19日(火)	9:00 ~ 15:00	広島県小学校体育夏季実技研修会 (広島県小学校体育夏季実技研修会体育科部会)
23日(土)	8:30 ~ 18:30	第14回ルーキーカップ(広島県北部バスケットボール協会)
30日(土)	8:30 ~ 21:30	広島県高等学校バスケットボール大会
31日(日)	8:30 ~ 18:30	兼 全国高等学校バスケットボール選手権大会広島県予選
総合体育館(トレーニング室)		
4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。
7日(木)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
28日(木)		
◆◇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。》		
9日(土)・16(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。