

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 9 月 19 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

ヨガ教室.....

- ・実施日 ¹⁰2027 ¹¹1017 ¹²181522 (月曜日・全8回)
- ・時 間 ◆ 9:10~10:00 (1 部: 初級・中級者向け) ◆ 10:10~11:00 (2 部: 初級者向け)
◆ 11:10~12:00 (3 部: 中級・上級者向け)
- ・場 所 総合体育館 武道場 ・対 象 18才以上の女性 ・参加費 1,000 円/1 回



エクササイズ

カーディオ E X 教室.....

- ・実施日 ¹¹3101724 ¹²181522 (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 (初心者可) ・参加費 500 円/1 回

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。

はつらつトレーニング教室.....

- ・実施日 ¹¹4111825 ¹²291623 (火曜日・全8回)
- ・時 間 9:30~11:00
- ・場 所 総合体育館 トレーニング室
- ・対 象 概ね 60 才以上の方 ・参加費 700 円/1 回

トレーニング器具を使用して、加齢による筋力低下を予防するトレーニングをします。

エクササイズ

ステップ E X 教室.....

- ・実施日 ¹¹7142128 ¹²512 (金曜日・全6回)
- ・時 間 ◆ 18:00~18:45 (1 部) ◆ 19:00~19:45 (2 部)
- ・場 所 総合体育館 武道場 ・対 象 小学生以上 (初心者可) ・参加費 500 円/1 回

ステップ台 (踏み台) を使って、音楽に合わせて昇降運動を行うエクササイズです。
1 部と 2 部は同じ内容です。



全教室共通

- ・準備物 動きやすい服装、屋内用シューズ (ヨガを除く)、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。
 - ・お申し込み・お問い合わせ 電話 0824-72-8000 メール sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp
- 右の二次元バーコードからも申し込みが可能です。



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、2種類を紹介します。

※トレーニング室の使用には、講習会の受講が必要です。

アッパーローイング

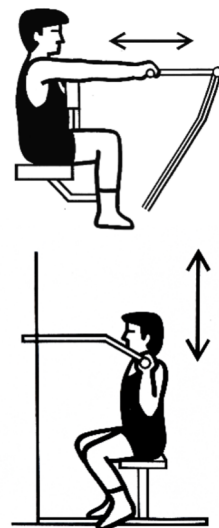
椅子に座った状態で左右のバーを握り、バーを引き寄せて戻すトレーニングです。鍛えるのが難しい背中に効くトレーニングで、姿勢の改善などの効果が期待できます。

●発達する主な筋肉…広背筋・三角筋・僧帽筋・上腕屈筋

ショルダープレス

椅子に座った状態で、肩の位置で左右のバーを握り、上に押し上げるトレーニングです。肩まわりを鍛える運動で、比較的簡単な動作のため、初心者にもおすすめのトレーニングです。

●発達する主な筋肉…上腕三頭筋・三角筋・僧帽筋



令和7年 10 月 行事予定

※ 9/19 現在

総合体育館 (アリーナ)		
1 日(水)	17:30 ～	令和 7 年11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
4 日(土)	8:30 ～ 21:30	第34回県北バスケットボールフェスティバル
5 日(日)	8:30 ～ 19:30	
12 日(日)	8:30 ～ 17:00	第35回近県小学生バレーボール交歓大会
	17:30 ～ 21:30	庄原柔道大会 準備
13 日(月・祝)	8:30 ～ 16:30	庄原柔道大会（北部地区柔道連盟庄原支部）
16 日(木)	14:00 ～ 21:30	庄原でいきいき働く就職ガイダンス 準備
17 日(金)	9:00 ～ 17:00	庄原でいきいき働く就職ガイダンス（庄原市商工観光課）
18 日(土)	8:30 ～ 18:30	令和 7 年度 ウィンターリーグ（広島県北部バスケットボール協会）
19 日(日)	8:30 ～ 17:00	バレーボール錬成大会（庄原排球部スポーツ少年団）
23 日(木)	9:00 ～ 13:00	スポーツ交流会（庄原障害者支援事業所）
25 日(土)	8:30 ～ 16:30	中学生バレーボール新人戦大会（備北地区中体連）
26 日(日)	8:30 ～ 17:00	第30回広島県団体ダブルスラージボール卓球大会
総合体育館 (トレーニング室)		
6 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。
9 日(木)	18:00 ～ 20:00	トレーニングアドバイスの日
23 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。》		
11 日(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。