

総合体育館だより

URL <https://soutai.sakura.ne.jp/>

令和7年10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

トレーニング室のご案内

庄原市総合体育館のトレーニング室では、エアロバイク・ランニングマシン・ウエイトトレーニングマシンを使って、体力づくり・ダイエットなど、目的に応じた運動ができます。
原則、トレーニング器具使用講習会を受講済みの方が利用できます。

トレーニング器具使用講習会について

トレーニング室を利用するには、安全にトレーニング器具を使用するために「トレーニング器具使用講習会」を受講してください。参加費は無料です。

【トレーニング器具使用講習会開催日】

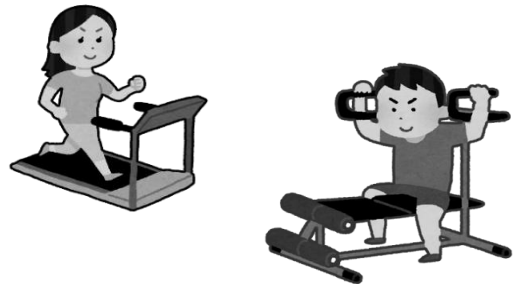
11月17日(月) 19:00~21:00
12月15日(月) 18:30~20:30

トレーニング室利用料金(市内料金)

1回券 360円

↙ 1回分お得です!!

回数券 3,600円(11回分)



カーディオエクササイズ教室(月曜日 全8回)

【実施日】 11/3、10、17、24 12/1、8、15、22
【時間】 19:00~20:00
【対象】 中学生以上 ※初心者の方も参加できます。
【参加費】 500円/1回
【定員】 20名

有酸素運動で、心肺機能の向上
や筋力アップを目指します。



はつらつトレーニング教室(火曜日 全8回)

【実施日】 11/4、11、18、25 12/2、9、16、23
【時間】 9:30~11:00
【対象】 概ね60歳以上の方
【参加費】 700円/1回
【定員】 15名

トレーニング器具を使用して、
運動機能向上を目指します。



ステップエクササイズ教室(金曜日 全6回)

【実施日】 11/7、14、21、28 12/5、12
【時間】 ●1部 18:00~18:45
●2部 19:00~19:45
【対象】 小学生以上 ※初心者の方も参加できます。
【参加費】 500円/1回
【定員】 各14名

踏み台を使って、昇降運動をする
エクササイズです。



※スポーツ教室のお申し込みは、体育館窓口、電話、ホームページで受け付けます。
※詳細はホームページ等でご確認ください。

庄原さくら球場夜間照明について

庄原さくら球場の夜間照明は、10月29日から3月31日までの冬季期間は使用できません。
ご迷惑をお掛けしますがご了承くださいますようお願いいたします。



令和7年11月行事予定 ※10/7現在

総合体育館（アリーナ）		
1日（土）	8:30 ～ 17:00	広島県高等学校バレーボール選手権大会三次地区予選
2日（日）	8:30 ～ 17:00	広島ドリーム大会小学生バレーボール北部予選 （広島県小学生バレーボール連盟北部地区）
4日（火）	17:30 ～	令和7年12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
8日（土）	8:30 ～ 21:30	第13回庄原さくらオープンラージボール卓球大会（庄原市卓球協会）
9日（日）	8:30 ～ 17:00	
	17:00 ～ 21:30	広島県知事選挙（庄原市選挙管理委員会）
15日（土）	8:30 ～ 16:30	中学校バレーボール新人大会 （備北地区中体連バレーボール専門部）
16日（日）	8:30 ～ 18:30	庄原空手練習会（和道流空手道庄原スポーツ少年団）
22日（土）	8:30 ～ 17:00	庄原市さくら杯小学生バレーボール大会 （西城バレーボールスポーツ少年団）
23日（日）	8:30 ～ 17:30	スポーツ教室（庄原青年会議所）
24日（月）	8:30 ～ 18:00	第51回広島地区ミニバスケットボール大会県北地区予選 （広島県バスケットボール協会U12部会）
28日（金）	13:00 ～ 17:00	ソフトテニス合宿（広島県ソフトテニス連盟）
29日（土）	9:00 ～ 17:00	
30日（日）	9:00 ～ 17:00	
総合体育館（トレーニング室）		
13日（木）	18:00 ～ 20:00	トレーニングアドバイスの日
27日（木）		
17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。》		
大会・行事の為、わくわく土曜日無料開放は実施できません。		

※大会等は日程の変更や中止となる場合があります。

※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。

