

2026

2月 - 3月

大和町総合体育館

SPORTS・FITNESS INFORMATION

➤➤➤ 年会費＆入会金不要！ 1回参加OK！ <—————

<週間スケジュール>

月	水	木	金	土
10:00 10:30				10:00 10:30
かんたんエアロビクス 10:30 - 11:30 ※月2		はじめてのヨガ or ストレッチ&かんたん トレーニング 10:00 - 11:00		
11:00 11:30				11:00 11:30
:				:
19:00				19:00
BBE - LOW 19:30 - 20:30 ※隔週		体幹トレーニング 19:30 - 20:30	夜活 19:30 - 20:30 ※隔週	バレーボール 個人参加 19:00~20:30 ※月1
21:00				20:00 21:00

月間スケジュール・教室詳細は裏面をご覧ください

Next Page ➤

募集内容

- ▷ 対象 一般男女
- ▷ 参加料 1回 550円 ※バレーボール個人参加 300円 (当日・現金のみ)
- ▷ 持ち物 室内履き・ストレッチマット・飲み物・タオル
- ▷ 申込方法 受付または電話でお申し込みください
- ▷ その他 予約制 ※各教室、人数には限りがあります

施設HP
インスタグラムから
イベント情報を
チェック★



大和町総合体育館 [指定管理者 ミズノスポーツサービス㈱]

TEL 022-346-2178 休館日 毎週火曜日※祝日の場合は翌日

TAIWATAIKUSHISETSU

2026 SPORTS·FITNESS INFORMATION

※予定は変更となる場合があります

教室名	日時	内容
かんたんエアロビクス	月 10:30-11:30(60)	音楽に合わせてカラダを動かしてリフレッシュ♪ ▶有酸素運動で心肺機能・冷え性予防に効果的
BBE - LOW	月 19:30-20:30(60)	BBE>バランスボールトレーニングでシェイプアップ LOW>下半身ワークアウトで細いだけじゃない筋力づくり
はじめてのヨガ教室	木 10:00-11:00(60)	ココロとカラダを整える、ヨガプログラム ▶初めての方大歓迎・落ち着いた動きで心身リラックス
ストレッチ&かんたんトレーニング	木 10:00-11:00(60)	ストレッチとかんたんトレーニングでカラダをスッキリ! ▶柔軟中心に身体を温め、軽運動でリフレッシュ
体幹トレーニング	木 19:30-20:30(60)	運動習慣を身につけ、健康的なカラダを目指しましょう☆ ▶筋肉バランスを整え、安定性向上、引締めに効果的
夜活	金 19:30-20:30(60)	週末の夜、カラダを動かしてスッキリしませんか? ▶自重トレーニング用具も使用した簡単トレーニング
バレーボール個人参加	土 19:00-20:30(90)	集まったメンバーでチーム構成をして試合をします 未経験の方も参加OK★楽しくプレーしましょう!

<フィットネス強度メーター>

※運動強度の感じ方には
個人差があります

はじめてのヨガ

かんたんエアロ

夜活

体幹トレーニング

Easy

Enjoy

Hard

ストレッチ&かんたんトレーニング

BBE - LOW

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 エアロ 10:30~ B-L 19:30~	3 休館日	4	5 ヨガ 10:00~ 体幹 19:30~	6	7
8	9 B-L 19:30~	10 休館日	11	12 スト 10:00~ 体幹 19:30~	13 夜活 19:30~	14 個人参加 19:00~
15	16 エアロ 10:30~	17 休館日	18	19 ヨガ 10:00~ 体幹 19:30~	20	21
22	23	24 休館日	25	26 スト 10:00~ 体幹 19:30~	27 夜活 19:30~	28

3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 エアロ 10:30~ B-L 19:30~	3 休館日	4	5 ヨガ 10:00~ 体幹 19:30~	6	7
8	9	10 休館日	11	12 スト 10:00~ 体幹 19:30~	13 夜活 19:30~	14 個人参加 19:00~
15	16 エアロ 10:30~ B-L 19:30~	17 休館日	18	19 ヨガ 10:00~ 体幹 19:30~	20	21
22	23	24 休館日	25	26 スト 10:00~ 体幹 19:30~	27 夜活 19:30~	28
29	30	31 休館日				