

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						10:00
10:30						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						11:00
11:30						11:30
:						:
:						:
19:00						19:00
					バレーボール 個人参加	
20:00	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	19:00~20:30 ※月1	20:00
21:00						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 一般男女性
- ▷ 参加料 1回 550円 ※バレー個人参加 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
Instagram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

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？ ▶自重トレに合わせ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★楽しくプレイしましょう！

<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



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				