

2025 2026

12月 - 1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	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		
10:30					
11:00					
11:30					
...					
19:00					バレーボール 個人参加 19:00~20:30 ※月1
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	
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？ ▶自重トレに合わせて用具も使用した簡単トレーニング
NEW 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



12 December

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

1 January

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