

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！  
➤➤➤

## &lt;週間スケジュール&gt;

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	19:00~20:30 ※月1	バレーボール 個人参加 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



## 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★



TAIWATAIIKUSHISETSU

大和町総合体育館 [指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社]

TEL 022-346-2178 休館日 毎週火曜日※祝日の場合は翌日

# 2025 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？ ▶自重トレーニングで効率的に筋肉を温め、軽運動でリフレッシュ
＼NEW／ バレーボール個人参加	土 19:00-20:30(90)	集まつ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

## 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 休館日	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