2026　2027
12月 - 1月

大和町総合体育館

SPORTS・FITNESS INFORMATION

1回参加OK！初心者大歓迎☆

▼ 週間スケジュール ▼

月 mon	水	木 thu	金 fri	土 sat
☀10:30-11:30 ゆるゆる フィットネス ＜月2＞		☀10:00-11:00 はじめてのヨガ ★ ストレッチ＆ かんたん トレーニング ＜隔週＞	🌙19:30-20:30 サーキットナイト ＜月2＞	☀10:30-12:00 ピックルボール 個人参加 ＜月1回＞ ピックルボール 体験会　12/5 ☀ 9:00-10:00 開催いたします
🌙19:30-20:30 BBE-LOW		🌙19:30-20:30 体幹トレーニング ＜毎週＞	🌙19:00-20:30 バスケットボール 個人参加 ＜月1＞	🌙 19:00-20:30 バレーボール 個人参加 ＜月2＞

ゆるゆる
用具の数量に限りがあるため
予約申し込み必須
となります

募集内容

- 対象　一般男女
- 参加料　1回　**600円**　or フィットネス回数券
  ※個人参加プログラム　**350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　窓口または電話で**事前に**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

フィットネス回数券
11回分
6,000円で販売中！

施設HP・インスタから
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

TAIWATAIIKUSHISETSU

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
ゆるゆるフィットネス	月	10:30-11:30 (60)	主にポールを使用したストレッチをメインにグッズを使って 全身リフレッシュ　▶全身を心地よくゆるめましょう ※グッズの数量が限られているため予約必須
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
サーキットナイト ～有酸素×筋トレ～	金	19:30-20:30 (60)	有酸素運動と無酸素運動を交互に行い、効果的に鍛えます ▶心肺機能UP・全身の筋力UP
バスケットボール個人参加	金	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！
バレーボール個人参加	土		
ピックルボール個人参加	土	10:30-12:00 (90)	

＜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 休館日	2	3 ス　ト 10：00～ 体　幹 19：30～	4 個バス 19：00～	5 個ピク 10：30～ 個バレ 19：00～
6	7 ゆる 10：30～ B－L 19：30～	8 休館日	9	10 ヨ　ガ 10：00～ 体　幹 19：30～	11 サーキット 19：30～	12
13	14	15 休館日	16	17 ス　ト 10：00～ 体　幹 19：30～	18	19 個バレ 19：00～
20	21 ゆる 10：30～ B－L 19：30～	22 休館日	23	24 ヨ　ガ 体　幹 19：30～	25 サーキット 19：30～	26
27	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

1 January 2027

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6	7 ヨ　ガ 体　幹 19：30～	8 サーキット 19：30～	9 個バレ 19：00～
10	11	12 休館日	13	14 ス　ト 10：00～ 体　幹 19：30～	15 個バス 19：00～	16
17	18 ゆる 10：30～ B－L 19：30～	19 休館日	20	21 ヨ　ガ 10：00～ 体　幹 19：30～	22	23 個バレ 19：00～
24 31	25 ゆる 10：30～ B－L 19：30～	26 休館日	27	28 ス　ト 10：00～ 体　幹 19：30～	29 サーキット 19：30～	30