

2026  
4月 - 5月

# SPORTS・FITNESS INFORMATION

1回参加OK！初心者大歓迎☆

## ▼ 週間スケジュール ▼

	月	水	木	金	土 or 祝日
10:00			10:00-11:00 はじめての ヨガ		
10:30	月2 10:30-11:30 NEW ゆるゆる フィットネス	隔週	or ストレッチ& かんたん トレーニング		
11:00					
11:30					
:					
19:00					月2
19:30	月2 19:30-20:30 BBE-LOW		19:30-20:30 体幹 トレーニング	月2 19:30-20:30 NEW サーキットナイト ～有酸素×筋トレ～	19:00-20:30 バレーボール 個人参加
20:30					

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 ※バレー個人参加 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 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(株)]

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
NEW ゆるゆるフィットネス	月 10:30-11:30 (60)	主にボ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
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
NEW 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



## 4 April

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

## 5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 個バレ 19:00~	4	5	6	7 休館日	8 サーキット 19:30~	9 個バレ 19:00~
10	11 ゆる 10:30~ B-L 19:30~	12 休館日	13	14 スト 10:00~ 体幹 19:30~	15	16
17 サイクルフェスティバル	18	19 休館日	20	21 ヨガ 10:00~ 体幹 19:30~	22 サーキット 19:30~	23
24	25 ゆる 10:30~ B-L 19:30~	26 休館日	27	28 スト 10:00~ 体幹 19:30~	29	30
31						