

2026
8月 - 9月

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＞ 8 / 17 開催 ☀️10:30-11:30 ラララフィット 🌙19:30-20:30 BBE-LOW ＜月2＞		☀️10:00-11:00 やさしいヨガ ★ ストレッチ＆ かんたん トレーニング ＜隔週＞ 🌙19:30-20:30 体幹トレーニング ＜毎週＞	🌙19:30-20:30 サーキットナイト ＜月2＞ 9 / 18 開催 🌙19:30-20:30 ラララフィット 9 / 4 初開催 🌙19:00-20:30 バスケットボール 個人参加	🌙19:00-20:30 バレーボール 個人参加 ＜月2＞

ゆるゆる・ラララ
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**
※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

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

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 ※グッズの数量が限られているため 予約必須
new ミズノオリジナルプログラム ラララフィット	月 金	8月) 10:30-11:30 (60) 9月) 19:30-20:30 (60)	ミズノオリジナルプログラムで、クッションを使い骨盤周り・体幹運動を行います※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！
new バスケットボール個人参加	金		

<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



8 August

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

9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 休館日	2	3 ヨ ガ 10:00~ 体 幹 19:30~	4 new 個バス 19:00~	5 個バレ 19:00~
6	7 ゆる 10:30~ B-L 19:30~	8 休館日	9	10 ス ト 10:00~ 体 幹 19:30~	11 サーキット 19:30~	12
13	14	15 休館日	16	17 ヨ ガ 10:00~ 体 幹 19:30~	18 国際ウェルネスウィーク参加 ラララ 19:30~	19 個バレ 19:00~
20	21	22	23	24 休館日	25 サーキット 19:30~	26
27	28 ゆる 10:30~ B-L 19:30~	29 休館日	30			