

令和7年度
(1月~3月)

大田総合体育館 冬のスポーツ教室

各教室の参加者大募集

アクティブラヨガ

対象:一般男女 会場:研修室1F
開催日時:毎週水曜日 19:30~21:00
初回:1月21日(水) 参加料:2,200円

様々なポーズを連続して行うフローヨガです。
柔軟性・筋力アップをはじめ脂肪燃焼など様々な効果があります

インストラクター 藤田智美

ベーフックガヨガ

対象:一般男女 会場:研修室1F
開催日時:毎週土曜日 19:30~21:00
初回:1月17日(土) 参加料:2,200円

基本のポーズを通して深くご自身の肉体と呼吸と繋がります。よりよい状態に心身を整えるとともにしなやかな身体の基盤を作ります。

ナイトフィットネス

ストレッチや筋肉のコンディションを整える有酸素運動やマシントレーニングも行います。

対象:一般男女 会場:研修室2F
開催日時:毎週月曜日 19:30~21:00
初回:1月19日(月) 参加料:2,200円

インストラクター 大田総合体育館指導員
俵 広人

募集期間

1次募集期間
令和7年12月1日(月)~
12月14日(日)まで

申込み方法

以下いずれかの方法でお申し込みください。

- 窓口・・・体育館窓口の参加申込用紙に必要事項
- メール・・・二次元コードを読み取り必要事項を記入

申込み必要事項

- ①参加希望教室名
 - ②お名前 ⑤年齢
 - ③フリガナ ⑥生年月日
 - ④住所 ⑦連絡先
- 参加の申し込みは
こちらのコードを
読み取ってください
- so-taiiku@ginzan-tv.ne.jp



抽選について

○定員を超えた場合は抽選になります。
(抽選の結果ご希望に添えなかった場合はメール・電話でお知らせします)
○定員に満たない教室については12月16日(水)から2次募集とし、窓口で募集を行います。

令和7年12月16日(水)~12月27日(土)

○上記の期間内に必ず納付をお願いします(期間内に参加料の納付及び手続きがない場合はキャンセル扱いといたします)
○申し込み手続き終了後の参加料について、個人都合によるキャンセルは返金は致しませんのでご了承ください。
○お申込時にいただいた個人情報は、本教室実施に必要な事務のために使用し、他の目的で使用することはありません。

月1教室(ZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・キッズダンス
美upトレーニング・リフレッシュ太極拳)の開催期間は4月から翌年
3月まで毎月開催いたします。(なお、参加料(770円)については
教室参加毎に納付をお願いいたします)

○トレーニングサポート(毎月開催)
○市民公園 朝のさわやかウォーキング

会場/トレーニング室
毎月第2土曜日 8:45

トレーニング室個人利用料必要
体育館前スタート 参加費無料

○参加料と別途任意でスポーツ安全保険に加入できます(保険期間:令和7年4月1日~令和8年3月31日まで有効)
一般・・・1,850円 / 65歳以上・・・1,200円 / 中学生以下・・・800円

問合わせ
申込み先

大田総合体育館(公益財団法人大田市体育・公園・文化事業団)
694-0064 大田市大田町大田口1451 ☎0854-82-6408

ENJOY

姿勢改善で
心身のセットアップ

筋肉のバランスを整え
正しい姿勢を目指します。

インストラクター 近藤隆久

対象:一般男女 会場:研修室1F
開催日時:毎週月曜日 19:30~20:30
初回:1月19日(月) 参加料:2,200円

カラダほぐし健康体操

対象:一般男女 開催日:毎週水曜日
初回:1月21日(水) 参加料:2,200円

クラス	時間	会場
初級	9:15~10:15	研修室1F
中級	9:15~10:30	研修室2F
上級	10:45~12:00	研修室2F

インストラクター 大田総合体育館指導員
俵 広人・山崎朋子