



総合体育館だより

372号

平成23年11月1日作成

2010年4月1日より指定管理者である大分県公園協会、(株)ファビルス共同事業体の協力支援企業として(株)コナミスポーツ&ライフも大分県立総合体育館の管理・運営に参加させていただいております。

指定管理業務にあたり、2年目を迎え、ご利用いただく皆様に今まで以上に安全・清潔・快適に施設を提供できるよう、取り組んでおります。

これからも県立総合体育館をご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

2011年10月10日(月) 秋の大洲運動公園祭り

前回(2011年5月)にも増して、たくさんの方にご参加いただきました。

ニュースポーツ体験会



苗木プレゼント



合気道体験会



ヨーヨー釣り



女子サッカー体験会



テニス無料レッスン



スポーツ吹矢体験会



柔術体験会



親子工作教室



プログラム体験会



屋台



案内掲示板



各種カルチャースクール 参加者募集中!

大分県立総合体育館では、皆様の目的にあわせたカルチャースクールを実施いたしております。大人からお子様向けのクラス・親子でご参加いただけるクラスもご用意しております。ご体験も有料にて実施いたしております。是非、1度ご参加ください。



■ **ストレス発散・シェイプアップ・持久力アップを目指す方へ**

レスミルズプログラム

～レスミルズプログラムとは、全世界10,000クラブ以上で実施されているエクササイズプログラムです。～

1クール10回(3ヶ月)

参加対象者：高校生以上

シェイプアップ&体カアップ!

ボディバイブ

木曜日 10:00～11:00

定員：各20名

参加料：6,300円(税込)

体幹部の引き締めにも効果抜群!

ボディヒーリング

金曜日 11:30～12:30

定員：各30名

参加料：6,300円(税込)

【週替わり】ボディバイブ&ボディヒーリング

水曜日 19:00～19:45 定員：20名 参加料：5,250円(税込)

【ボディバイブ】

ボールとチューブを使用して、音楽に合わせて歩いたり簡単なステップを踏む有酸素運動のパートとチューブを用いた筋力トレーニングを組み合わせたシェイプアップ・体カアップに最適なプログラムです。

【ボディヒーリング】

ヨガやピラティス、太極拳、気功等の要素を取り入れ、コア(体幹部)の引き締めや柔軟性向上、バ

ストレス発散・持久力アップ・筋力アップで全身シェイプアップ

【週替わり】

ボディパンプ・ボディコンバット テック&ショート

水曜日 20:00～20:45 定員：20名 参加料：5,250円(税込)

【ボディコンバット】

音楽に合わせてパンチやキックの動きを楽しみ、ストレス発散、持久力向上に効果的なだけでなく、お尻まわりのシェイプアップにも効果的なプログラムです。

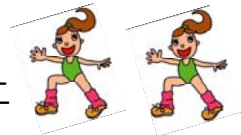
【ボディパンプ】

音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、全身の筋肉を引き締めてくれる「世界一シェイプアップへの近道」と言われるプログラムです。

■ ボディメイク・健康なカラダを目指す方へ…

1クール10回(3ヶ月)

参加対象者：高校生以上



お腹スッキリ!

ピラティス

水曜日 13:00~14:00

定員：10名

参加料：9,450円(税込)/10回

体幹部の筋力を刺激し、骨盤の調整を行ない、

カラダをリフレッシュ!

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

木曜日 13:00~14:00

定員：10名

参加料：9,450円(税込)

体幹部の筋力を刺激し、骨盤の調整を行なうことで、代謝向上効果が期待できます。

3つのクラスで効果アップ

大人のはつらつ健康塾

月曜日 10:15~11:30 水・金曜日 10:00~11:15 定員：60名

参加料：8,400円(税込)/10回

14,700円(税込)/20回

18,900円(税込)/30回

シェイプアップヨガ・簡単ステップエクササイズ・体引き締めエアロピクスの3つのクラスで理想

■ 親子で参加・お子様の基礎体力アップに…

1クール10回(約3ヶ月)

親子でエンジョイ!

親子運動遊び塾

月曜日 10:00~11:00

定員：15組

参加料：6,300円(税込)/10回

コーディネーショントレーニングの要素を含み、楽しく遊びながら子どもの音感・運動能力・身体能力の向上を目的とするプログラム

お子様の身体能力アップに!

キッズ運動遊び塾

水曜日 16:00~17:00

定員：15名

参加料：6,300円(税込)/10回

子どもの成長に欠かせない遊びを織り交ぜながら、楽しく子どもの能力向上を目指します。

免疫力の向上、リラックス効

すこやかベビーマッサージ

金曜日 10:00~11:00

定員：10組

参加料：6,720円(税込)/8回

お母さんと赤ちゃんとのスキンシップによって、育児への自信につながり情緒の安定をもたらします。

心身の向上・基礎体力の向上

キッズ柔道

金曜日 17:30~19:00 定員：15名

参加料：6,300円(税込)/10回

柔道を通じて礼節を学び、柔道競技を好きにな

お父さん・お母さんも…

大人初心者柔道教室

月曜日 19:00~20:30 定員：15名

参加料：9,450円(税込)/10回

※プログラム・時間・曜日等、変更になる場合もございます。事前にお問い合わせください。

大好評！ トレーニングルーム

最新のトレーニングマシンで理想のカラダを目指しませんか？
筋力トレーニングがはじめての方、女性の方にオススメのマシンが揃っています。



初めての方には…

ビギナー教室 実施中!

【無料】

…45分間、インストラクターが皆様のトレーニングの目的に合わせてわかりやすく指導いたします。【1回3名様まで】

① カウンセリング

② ウォーミングアップ

③ ストレッチ

④ マシントレーニング

★トレーニングルーム利用方法★

料金		ご用意いただくもの	
1回利用	320円(税込)	●動きやすい服装	●タオル
回数券(11回券)	3,200円(税込)	●室内用シューズ	●水分できるもの (ペットボトルなど)

県内トップクラスのフリーウエイト・ダンベルも揃っています。



大分県立総合体育館

大分市青葉町1-1

TEL:097-551-1511

開館時間/8:30~21:00(受付20:30まで)

休館日/毎週火曜日(祝日の場合は翌日)