

# 総合体育館だより

376号

平成25年10月31日作成

2013年4月1日より指定管理者であるファビルス・プランニング大分共同事業体の協力支援団体として(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。

2010年から指定管理業務にあたり、前期とあわせて4年目を迎え、継続して皆様に安全・清潔・快適に施設を提供し、トレーニングの効果を感じていただける指導・サービスを目指して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。

## 2013年10月14日(月) 秋の大洲運動公園祭り

ご参加いただきました、たくさんの皆様、ありがとうございました。

プログラム体験会



かけっこ教室

苗木プレゼント



スポーツ吹矢体験会

合気道体験会



ニュースポーツ体験会



柔術体験会



コスプレイベント



BMX体験会



親子ヨーヨー釣り



屋台



大分なでしこサッカー体験会



# 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・持久カアッを目指す方へ

### 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!

体幹部の引き締め効果抜群!

#### 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)  
ボールとチューブを使用して、有酸素運動のパートと筋カトレーニングを組み合わせたシェイプアップに最適なプログラムです。



#### ボディバランス

金曜日 11:30～12:30

定員:30名 参加料:6,300円(税込)  
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、バランス力向上に非常に効果的なプログラム

#### 【週替わり】レスミルズ① ボディバイブ&ボディバランス

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カトレーニングを組み合わせたシェイプアップ・体カアッに最適なプログラムです。

##### 【ボディバランス】

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、バランス力向上に非常に効果的なプログラムです。

ストレス発散・持久カアッ・筋カアッで全身シェイプアップ



#### 【週替わり】レスミルズ②・③

#### ボディパンプ・ボディコンバット テック&ショート

②水曜日 20:00～20:45 定員:20名 参加料:5,250円(税込)

③月曜日 12:00～12:45 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くれる「世界一シェイプ

## ■ 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



### 体幹部の引締め効果抜群！

#### 【NEW】ビランクスヨーガ

木曜日 19:30~20:30

定員：10名 参加料：9,450円(税込)  
美呼吸と動きを融合させたアーサナ(ポーズ)を展開することで様々なバランスを整えシェイプアップ効果、バランス感覚を養い、ホルモンバランスの調整等の効果が期待できます。

### レスミルズプログラム

#### CXWORX(シーエクスワークス)

月曜日 18:00~18:45

定員:20名 参加料:5,250円(税込)  
腹部全体・臀部等のトレーニングを行い、徹底した科学的アプローチと激しさを特徴としたチャレンジできる究極のプログラムです。

### 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・体引き締めエアロビクスの3つのクラスで理

### お腹スッキリ！

#### ピラティス

水曜日 19:30~20:30

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、

## ■ 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です。

### 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、リラックス効果

#### すこやかベビーマッサージ

金曜日 9:45~10:45

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

#### キッズ柔道教室

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・先生も…

#### 大人初心者柔道教室

月曜日 19:30~21:00 定員:15名

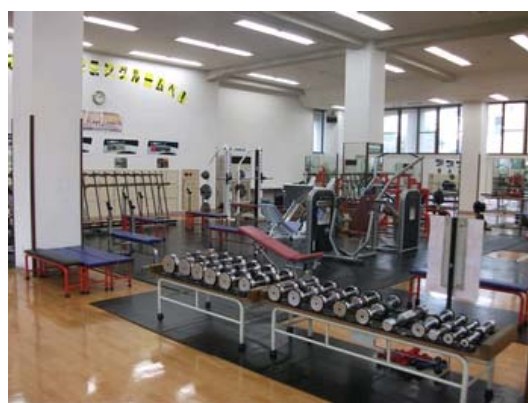
参加料:9,450円(税込)/10回  
初めての方、大歓迎。柔道で基礎体力アップ。

※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。

# 設備・指導も充実! トレーニングルーム

種類豊富な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。



トレーニングの目的に合わせてメニュー作成・トレーニング指導【有料】

## 目的別トレーニング教室

※価格:4,520円(税込)…トレーニングルーム使用料を含む

…今の体力・健康状態を知り、トレーニングの目的に合わせて、トレーニングメニューを作成いたします。初めての方にオススメです。※60分 予約制※

①体力測定

②カウンセリング

③メニュー作成

④トレーニング指導

## ★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充実した環境。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)