

冬到来！！ 運動不足になりやすいこの季節に身体を動かしに来ませんか？？

サイクルショップコダマ大洲アリーナ
施設イベント

運動をはじめる・継続するきっかけづくりに

小学生から
チャレンジOK！
カラダの状態を
知るチャンス！

協力：メディカルウェルネス協会
明治安田鶴崎北営業所

大人からお子様まで参加可能！

2025年12月21日（日）

健康年齢・体力測定会

普段なかなか測定することの無い「体力」「健康年齢」を測定してみませんか？
今からスポーツを始めたい、取り組んでいる競技に必要な力を調べたい！といった方や、健康の為の身体の見直し、気になる箇所のチェックなどにお勧めです。
簡単な動作で長時間かかりませんので、チームやご家族・お友達と一緒にご参加ください！

測定内容 ①姿勢チェック ②全身反応テスト ③握力 ④垂直跳び ⑤メディスンボールスロー
⑥20mダッシュ ⑦脳年齢 ⑧血管年齢 ⑨ベジチェック ※⑦⑧⑨は無料で測定可能

開催日 12月21日（日）

時間 13:00～16:00

対象 小学生～大人の方

定員 150名

料金 6種目1,100円(税込)
※現金のみのお取り扱いです。

申込方法 お電話・または窓口でご予約ください。

1.小学生の部 2.中学生の部 3.高校生の部 4.一般の部
(男女別)でランキングを出します♪
1.の方には参加賞、2～4の部門は1位に輝くと特典があります♪
※①～⑥すべての測定に参加された方が対象です。

※1種目から測定可能です。
220円(税込)/1種目
※⑦⑧⑨は無料で測定可能です。



冬休みイベント

サイクルショップコダマ大洲アリーナ

「冬休みチャレンジ★2 days」

8:30～16:00 でお子様をお預かりします。

<日程>

2026年1月5日（月）・7日（水）

2日間のクラスです。※1月6日(火)は休館日の為お休みです。

<料金>5,500円(税込) <対象>小学生 <定員>20名

↓スケジュールはこちら↓

★1日目★

8:30～ 集合
9:00～ 公園・体育館散策
10:00～ 工作
12:00～ お昼ご飯
13:00～ スポーツ体験
14:30～ レクリエーション
15:30～ まとめ

★2日目★

8:30～ 集合
9:00～ CPR&AEDの実技勉強
11:00～ 出張教室
12:00～ お昼ご飯
13:00～ レクリエーション
15:30～ まとめ

・8:30～9:00 までにサイクルショップコダマ大洲アリーナへ集合ください。

・16:00～16:30 までに保護者の方がお迎えに来られてください。

・スケジュールは天候等により変更となる場合がございます。

【持ち物】冬休みの宿題・筆記用具・お弁当・水筒・タオル・室内シューズ・着替え一式

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください～

冬休み子ども短期・体験教室

2025年11月26日(水)発行

※教室は事前予約制です。お電話・または窓口にてご予約ください。
＜参加時の持ち物＞動きやすい服装でお越しください/室内用シューズ/飲み物/タオル

リズム感を高めてパフォーマンス力 UP! リズム運動教室

スポーツリズムトレーニングとは、リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。

【開催日】1月10日(土)～11日(日)

連続2日間で開催する教室です

【開催時間・対象】

① リズム運動教室

時間 ▶ 13:15～14:00

対象 ▶ 年長～小学3年生

② リズミックススポーツクリニック

時間 ▶ 14:15～15:00

対象 ▶ 小学4年生～6年生

【参加費】2,530円(税込)

【定員】各20名



イメージ動画

毎回大好評! かけっこ教室

走るのが苦手、運動が苦手というお子様と一緒にちょっとしたコツをつかんで走ることが楽しいと感じてもらえる事を目的としたクラスです。



【開催日程(全2期)】

12月20日(土)～21日(日)

1期▶ 9:00～10:30

2期▶ 11:00～12:30

※1期・2期からお選び頂いてご予約ください。

連続2日間で開催する教室です。

【対象】年長～小学3年生

【参加費】各期 3,630円(税込)

【定員】各期 14名

ボルダリング授業内短期教室(2回練習)

全身の筋力・体力・バランス向上や、考える力や集中力・チャレンジ精神の習得もできる競技です。 ※靴下をお持ちください。

※レンタルクライミングシューズあり(体験時無料)

※12月・1月どちらかの日程をお選びください。

＜体験日＞木曜日

【12月】4日/11日

【1月】8日/15日



※練習をお休みした場合は、振替はございません

【時間】小学1年生～3年生/16:10～17:10

小学3年生～中学生/17:20～18:20

【参加費】4,400円(税込)/2回

【定員】各クラス5名

体操授業内短期教室(2回練習)

学校体育の練習を中心に行い身体を動かしていきます。冬休みに沢山身体を動かしたいお子様におすすめのクラスです。

＜体験日＞水曜日

【12月】10日/17日 【1月】14日/21日

※練習をお休みした場合、振替はございません。

【時間】

① 3歳～年中 /15:30～16:15

② 年中～小学2年生/16:30～17:30

③ 小学3年生～6年生/17:30～18:30

【参加費】

① クラス 3,150円(税込)

②③クラス 3,370円(税込)

【定員】各日程 5名



「学校体育」を中心に練習を行います! 子ども体操短期教室

学校体育の「マット・跳び箱・鉄棒」の練習を中心に行い身体を動かしていきます。冬休みに沢山身体を動かしたいお子様におすすめのクラスです。



【開催日程(全2期)】

1月10日(土)～12日(月祝)

1期▶ 10:00～11:10

2期▶ 11:30～12:40

連続3日間で開催する教室です。

【対象】1期: 年中～小学2年生

2期: 小学3年生～6年生

【参加費】各期: 3,630円(税込)

【定員】各期: 15名

教室情報を随時配信中!!



ホームページ



Instagram

ご予約・お問い合わせはこちらから!

大分市大洲総合体育館

(サイクルショップコダマ大洲アリーナ)

TEL: 097-551-1511

(休館日: 火曜日)

授業内の体験也大歓迎! 教室1日体験

そろばん授業内体験

楽しくそろばんの技術を向上させていくクラスです。

上達したら日商検定が受講可能です。

※下記日程より1日お選びください。

＜体験日＞金曜日

【12月】12日・19日・26日

【1月】9日・16日・23日・30日

【時間】年中～中学生

17:00～19:00

【体験料】無料

【定員】10名



子ども将棋教室 授業内体験

★対象: 7級～初心者の方

将棋が全く初めてのお子様、駒が少し動かせるお子様もご参加いただけます。級の獲得や更に上の級獲得を目指します。

＜体験日＞12月3日/10日

【時間】17:00～18:30 【対象】小学生～中学生

【体験料】550円(税込)/1回



子ども卓球教室 授業内体験

大人から子どもまで大人気の卓球のお子様向けのクラスです。これから卓球を始めたいお子さまにおすすめの教室です。

＜体験日＞金曜日

12月5日/12日/19日

【時間】小学生 17:00～18:30

【体験料】550円(税込)/1回



※体験は教室申込を検討されているお子様が対象となります。

フットサル授業内体験

年中～小学生対象のフットサル教室です。Fリーグで活躍された小曾戸(おそど)選手がコーチに就任しています。

＜体験日＞

月曜日 12月8日・15日・22日

1月5日・19日・26日

木曜日 12月4日・11日・18日

1月8日・15日・22日

年長クラス 16:00～16:50(50分)

低学年クラス 17:10～18:20(70分)

高学年クラス 18:30～19:50(80分)

【参加費】無料

