

♡ 2月の教室日程 ♡

リラックスストレッチ教室

日程：10日(金)・17日(金)・24日(金)
 ☆3日は講師の都合によりお休みとなります。
 時間：10:00~11:00
 参加費：500円(初回無料)



★ウェープリング等を使い、伸ばす・ほぐす・引き締めるなど体のメンテナンスを主として行う教室です♪

楽しく・明るく健康体操

日程：14日(火)・28日(火)
 時間：10:00~11:00
 参加費：100円(初回無料)



★高齢者向けの講座で適度な運動や脳トレを楽しめます♪



※ 3月まではミーティングルームで行います。
 ☆参加者の皆さんは当日、体育館受付までお越しください。
 ☆タオル・室内シューズ・水分補給をお持ちください。

ポラー/ジュニアフットサルスクールを開催します!

4月12日(水)
 より開催!

開催日：月2回 第2・4水曜日

場所：佐伯総合スポーツ公園 アリーナ

参加費：8回/4,200円 ビジター/600円

時間：18:00~19:00

対象：小学1年生~6年生

講師：山根 慶大

- ・JFA公認フットサルC級ライセンス
- ・JFA公認サッカーC級ライセンス
- ・Sports station 遊人どうらく 所属



スクール生大募集!

★陸上競技場について★

陸上競技場のインフィールドの芝養生期間の為
 2月28日(火)まで使用中止です。
 トラック競技は通常通り使用できます。

★お知らせ★

★降雪時について★

降雪状況により臨時休園にすることがあります。
 その際にはホームページにてお知らせ致します。ご迷惑をおかけ致しますがご理解・ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



施設利用料

施設名	利用形態	大人	小人・65才以上	備考
アリーナ	個人利用	210円	100円	2時間・2種目
トレーニングルーム		150円	70円	利用は中学生以上
アリーナ	専用利用	2,260円	1,130円	全面：1時間料金
野球場		1,080円	540円	全面：1時間料金
陸上競技場		1,080円	540円	全面：1時間料金
テニスコート		540円	270円	1面：1時間料金

- ※ 野球場の本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
- ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
- ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用の半額です)
- ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。
- ※ 65才以上の方の個人利用は小人料金と同額となります。

2017年 2月号 佐伯総合スポーツ公園だより

佐伯総合スポーツ公園

指定管理者 ポラーノグループ 廿日市 〒738-0222 廿日市市津田545番地
 TEL (0829) 72-1601 FAX (0829) 72-1603
 HP <http://saiki.npo-polano.or.jp>



トレーニングルームへ行こう!



冬のこの時期、体を動かしていますか?
 寒いからと言って家にこもっていませんか?
 寒いとついつい運動不足になりがちですが
 この時期こそトレーニングルームへお越しください♪
 冷暖房完備!いつでも快適にトレーニング出来ます♪



★ご利用の際は、室内用運動靴とジャージなどのスポーツウェアをご持参下さい。

★仁科トレーナーから一言コメント★



運動をする人と運動しない人と比べて10歳くらいの差が出るといわれています。運動を日常生活の中に取り入れていつまでも若く、元気でいきましょう!

(筋肉トレーニング)

有酸素運動は内臓脂肪の燃焼に効果的ですが、肝心な筋肉を付けるために筋肉トレーニングを行います。

(ストレッチ)

主運動の前後にウォーミングアップとクールダウンを目的に行います。体の柔軟性を高めて血行を改善し、関節の動く範囲を拡げて運動の効果を高めると共に怪我や事故の防止に大切です。

(有酸素運動)

心拍機能向上、体脂肪減少ははじめは5~10分程度で無理のない運動から始めましょう。トレーニング室では、エアロバイク、ランニングマシン等をご利用頂けます!

体育館の利用も大歓迎です!

体を動かに是非お越しください!



体育館(アリーナ)では各種屋内スポーツを楽しめます♪
 卓球・バドミントン・バスケットボールはもちろんダンス練習などでもご利用いただけますよ!
 また、専用利用のご予約をしていただければフットサルのご利用もできます。
 種目は受付時にご相談ください♪
 ご来園お待ちしております(*^_^*)

