

宮崎市佐土原体育館 イベント情報

令和5年度版

呼吸の体操 (笑いヨガ教室)

様々な動きと呼吸を合わせた体操を行います。マスクの中で小さくなった呼吸の質をグーンと上げて「自分の健康は自分で作る」セルフコンディショニングでバテない体を手に入れましょう!

- 日時** ①7/15 (土) ②12/9 (土) 各日10:00~11:30
場所 ①佐土原体育館 会議室
②西体育館 アリーナ
講師 濱砂 道世氏 (健康運動指導士)
参加料 1人300円
定員 各日20名 (要事前申込)



3B 体操教室

3つの道具(ベルター・ボール・ベル)を使って、誰でも簡単に楽しくできる体操です。3B体操の歴史や効果を学びながら、一緒に体を動かしましょう♪

- 日時** 2024
①8/24 (木) ②3/7 (木) 各日10:00~11:30
場所 佐土原体育館 会議室
講師 落合 真理子氏 (日本3B体操協会公認指導者)
参加料 1人500円
定員 各日20名 (要事前申込)



太極拳教室

太極拳の歴史や効果を学びながら、体を動かすことの素晴らしさを体験しましょう!性別・年齢は問いません!どなたでもお気軽にご参加ください♪

- 日時** 9月毎週木曜日 各日10:00~11:30
場所 佐土原体育館 会議室
講師 原田 将司氏
(日本武術太極拳連盟強化委員会コーチ JOC オリンピック強化スタッフ)
参加料 1人300円
定員 20名 (要事前申込)



初めての ZUMBA / 親子 ZUMBA

フィットネスのような動きに加え、アップビートなリズムに合わせて心肺機能向上、筋力強化、カロリー消費を目的としたプログラムです。お気軽にご参加ください♪

- 日時** ①初めてのZUMBA…11/11(土) ②親子ZUMBA…12/2(土)
各日13:30~15:00
- 場所** 西体育館 アリーナ
- 講師** 斎藤 ちえ氏 (k.m.s.Dance crews)
- 参加料** 1人500円
- 定員** 各日20名(要事前申込)



初めての ZUMBA 承認 No.22349
親子 ZUMBA 承認 No.22350

寄せ植え教室

植え方から管理方法まで学べる教室です。花苗と植木鉢等はこちらで用意しますので、お気軽にご参加ください♪一緒にかわいい寄せ植えを作りませんか？

- 日時** 12/2(土) 10:00~11:30
- 場所** 佐土原体育館 会議室
- 参加料** 1人1,000円
- 定員** 15名(要事前申込)



ボクシング教室

興味はあるけど危険…?ご安心ください!保護具等で安全に配慮し、楽しく体を動かせるスポーツです♪挨拶等のマナーも学び、心身共に鍛えましょう!

- 2024
- 日時** 2月開催予定
- 場所** 佐土原体育館 アリーナ
- 協力** 宮崎県ボクシング連盟、日章学園ボクシング部
- 参加料** 1人500円
- 定員** 30名(要事前申込)



詳しい情報は、HP等にて随時更新いたしますのでご覧ください。また、イベントは中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

INFORMATION

お問合せ・お申込みの際は、電話、FAX、E-mailのいずれかにて下記の宛先までご連絡ください。
FAX・E-mailでお申込みの場合は、氏名・ご連絡先・参加を希望するイベント名と実施日・参加人数等をご記載ください。

佐土原体育館管理事務所 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 20688-74

TEL 0985-73-7223

FAX 0985-75-0155

E-mail sad-sports@mppf.or.jp

HP <http://mppf.or.jp/sadowara/>