

# 菊池市総合体育館新聞



トレーニングルームの利用時間を変更いたします。  
平成29年4月1日～平成29年11月30日まで  
9時～21時 ⇒ **9時～22時**

電話での各種お問合せは、9時～21時30分までとなります。

## フットサルができるようになりました。

詳しくは、お問合せください。

教室プログラムが一部変更いたしました。ご注意ください。

菊池市総合体育館は、(株)東京ドームスポーツが指定管理者として管理・運営する総合スポーツ施設です。  
菊池市市民の皆様はもちろんですが、市外の皆様もご自由にご利用いただけます。

2017年 4月～6月

春号

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ

〒861-1308

熊本県菊池市亘538-2

TEL 0968-25-3001

FAX 0968-24-6177

ホームページ

<http://www.shisetsu.jp/city.kikuchi.kumamoto/sogo-taiikukan/>

当施設のモバイル用  
2次元コード



# 指定管理者 主催事業案内

## 教室プログラム

平成29年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00	休館日	スタッフレッスン NEW	スタッフレッスン				
12:00		ピラティス	はじめての太極拳	バラエティーエクササイズ	リフレッシュヨガ		
13:00		NEW					
14:00		はじめてエアロ	パワーヨガ	Zumba	ピラティス		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					スタッフレッスン		
19:00							
20:00		チャレンジボクシング	パワーヨガ	ピラティス			
21:00							
22:00							

### 【利用料金】

- 1回 510円 (1クラス) ※発券当日のみ有効
- 回数券 5,140円 (11枚) ※購入日より3ヶ月間有効
- 1ヶ月定期券 4,110円 (申し込み日より30日間有効)
- 3ヶ月定期券 10,280円 (申し込み日より90日間有効)
- ※教室プログラム定期券は、全ての教室プログラムにご参加いただけます。

※スタッフレッスンは、教室定期券または、トレーニングルーム利用券でご利用いただけます。

※ご利用は、16歳以上(高校生以上)となります。

※当日、先着順となります。

※途中入場は、固くお断りいたします。

※室内用シューズ・汗拭きタオル・飲料水(蓋付のもの)をご用意ください。

※定期券を忘れた場合及び紛失された場合は、利用券をご購入の上、ご利用ください。

尚、定期券を紛失された場合、再発行はいたしません。予めご了承ください。

## 体育館・個人利用

お一人様 2時間 210円  
延長 1時間 100円

卓球・バドミントン・バスケットボール・武道・ダンス等で使用できます。

※使用料、照明料、備品レンタル料を含みます。(レンタルシューズ代は別途必要)

※個人利用の場合は準備、かたづけの必要はありませんが、モップ掛けをお願いいたします。

※個人利用の場合、卓球ラケット・ボール・バドミントンラケット・シャトル・バスケットボール(無料レンタル)  
(※数に限りがございます。)

## レンタル

※数に限りがございます

・シューズ 1足	・バスケットボール 1個	各100円
・バドミントンラケット 2本+シャトル1個	・卓球ラケット 2本+球1個	

### いきいき バドミントン教室(成人)

期 日:平成29年4月12日(水)～ 毎週水曜日 全11回  
 場 所:菊池市総合体育館  
 時 間:10:00～11:00  
 料 金:4,620円  
 参加資格:20歳以上  
 定 員:15名程度  
 申込方法:所定の用紙に必要事項を記入し、現金を添えて総合体育館受付まで  
 講 師:菊池市バドミントン協会



バドミントンが初めての方、運動を始めたい方、  
 ストレス解消したい方、バドミントンで楽しみましょう。  
 是非、ご参加ください。

### Jr. バドミントン教室 (初級・中級)

期 日:平成29年4月12日(水)～ 毎週水曜日 全11回  
 場 所:菊池市総合体育館  
 時 間:19:00～20:30  
 料 金:3,960円  
 参加資格:小学1年生～中学3年生  
 定 員:15名 ※先着順  
 申込方法:所定の用紙に必要事項を記入し、現金を添えて総合体育館受付まで  
 講 師:菊池市バドミントン協会



バドミントンをやってみたい子、今よりもっと上手になりたい子、  
 集まれ！！  
 初級では、バドミントンを通じて、基礎体力を作り、  
 ルール・マナーを身につけ、  
 中級では、実践形式で更にレベルアップを目指します。

日時	内容
第1回 (4月12日)	柔軟体操やゲームで楽しもう
第2回 (4月19日)	
第3回 (4月26日)	
第4回 (5月10日)	
第5回 (5月17日)	
第6回 (5月24日)	
第7回 (5月31日)	
第8回 (6月7日)	
第9回 (6月14日)	
第10回 (6月21日)	
第11回 (6月28日)	
全 般	楽しんで、いい汗をかこう

日時	内容
第1回 (4月12日)	柔軟体操 シャトルと遊ぼう
第2回 (4月19日)	ラケットを振ろう(素振り)
第3回 (4月26日)	フットワークを覚えよう
第4回 (5月10日)	シャトルをたたこう(ロング)
第5回 (5月17日)	シャトルをたたこう(スマッシュ)
第6回 (5月24日)	シャトルをたたこう(ドロップ)
第7回 (5月31日)	シャトルをたたこう(ドライブ)
第8回 (6月7日)	シャトルをたたこう(ヘアピン)
第9回 (6月14日)	レシーブを覚えよう
第10回 (6月21日)	基礎打ちをやろう(ゲーム)
第11回 (6月28日)	ゲームをしよう
全 般	バドミントンに親しもう

※練習内容は変更する場合がございます。

### Jr. バドミントン教室 (初級・中級)

期 日:平成29年4月13日(木)～毎週木曜日 全10回  
 場 所:菊池市総合体育館  
 時 間:19:00～20:30  
 料 金:3,960円  
 参加資格:小学1年生～中学3年生  
 定 員:15名 ※先着順  
 申込方法:所定の用紙に必要事項を記入し、現金を添えて総合体育館受付まで  
 講 師:菊池市バドミントン協会



バドミントンをやってみたい子、今よりもっと上手になりたい子、  
 集まれ！！  
 初級では、バドミントンを通じて、基礎体力を作り、  
 ルール・マナーを身につけ、  
 中級では、実践形式で更にレベルアップを目指します。

### ノルディックウォーキング教室

期 日:平成29年4月12日、26日 (水曜日)  
 5月10日、24日  
 6月14日、28日  
 場 所:菊池市総合体育館  
 時 間:14:00～15:30  
 料 金:3,240円  
 定 員:10名程度  
 講 師:健康運動指導士



申込方法:所定の用紙に必要事項を記入し、現金を添えて総合体育館受付まで  
 持 参 物:動きやすい(伸縮性のある)服装、汗拭きタオル、飲料水、リュック(ウエストポーチ)、手袋等を持参ください。  
 ※雨天時は、室内用シューズを持参ください。

日時	内容
第1回 (4月13日)	柔軟体操 シャトルと遊ぼう
第2回 (4月20日)	ラケットを振ろう(素振り)
第3回 (4月27日)	フットワークを覚えよう
第4回 (5月11日)	シャトルをたたこう(ロング)
第5回 (5月18日)	シャトルをたたこう(スマッシュ)
第6回 (5月25日)	シャトルをたたこう(ドロップ)
第7回 (6月1日)	シャトルをたたこう(ドライブ)
第8回 (6月8日)	シャトルをたたこう(ヘアピン)
第9回 (6月15日)	レシーブを覚えよう
第10回 (6月22日)	基礎打ちをやろう(ゲーム)
第11回 (6月29日)	ゲームをしよう
全 般	バドミントンに親しもう

※練習内容は変更する場合がございます。

日時	内容
第1回 (4月12日)	菊池地区、泗水地区、七城地区、旭志地区などを散策
第2回 (4月26日)	
第3回 (5月10日)	
第4回 (5月24日)	
第5回 (6月14日)	
第6回 (6月28日)	

※雨天時は、体育館内でリズム体操やインターバル速歩、スクエアステップに変更して行ないます。

予め、ご了承ください。

## INFORMATION

体育館の主な行事予定については、菊池市総合体育館ホームページに2ヶ月分掲載されています。予定は変更する場合がございます。  
詳しくは、ホームページまたは菊池市総合体育館受付までお問い合わせください。

ホームページ <http://www.shisetsu.jp/city.kikuchi.kumamoto/sogo-taiikukan/>

### トレーニングルーム

#### 【利用料金】

市 内:200円 2時間

市 外:300円 2時間

延 長:100円 1時間

回数券:11枚 2,050円 ※購入日より3ヶ月間有効

※ご利用は、16歳以上(高校生以上)となります。

※室内用シューズ・汗拭きタオル・飲料水(蓋付のもの)をご用意ください。

### 体力測定

場 所:菊池市総合体育館内

料 金:測定料300円+トレーニングルーム使用料

内 容:握力、座位体前屈、全身反応時間、上体起こし、閉眼片足立ち、Vo2max

申込方法:直接受付またはTELにて事前申込みが必要

キャンセルまたは、時間・曜日変更の場合、お早めにお電話ください。

測定後に測定結果用紙をお渡しいたします。

ご希望の方に、測定結果に合わせてトレーニングメニューを作成いたします。  
是非、ご利用ください。

### 菊池市教育委員会 社会体育課よりお知らせ

菊池市教育委員会 社会体育課では菊池市亙りにありますテニスコート及び

多目的グラウンドの貸出しを行なっております。市内・市外問わず

どなたでも利用することが可能です。

### テニスコート・多目的グラウンド利用申請について

- ①平日の申請は菊池市教育委員会 社会体育課へ17時までに申請を行なってください。
- ②平日17時以降の申請及び土日の申請は菊池市総合体育館で行なってください。
- ③所定の申請書に記入し料金を添えてお申込みください。
- ④テニスコート入口の鍵及び照明コインの貸出しは管理人まで申出てください。

《申請時に必要なもの》 ・印鑑 ・使用料

### 備品借用申請について

- ①菊池市役所 第2庁舎1階へ17時までに申請を行なってください。  
※借用申請書の提示がないと貸出すことができません。  
※備品の貸出しは菊池市総合体育館にて行ないますので備品借用申請書を持参のうえ総合体育館受付に提出してください。

※備品の引渡し時間及び返却時間は9時～21時までとなります。  
期日・時間をお守りいただき個数等を事前に確認のうえ返却をお願いいたします。  
休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合、翌日休館日となります。