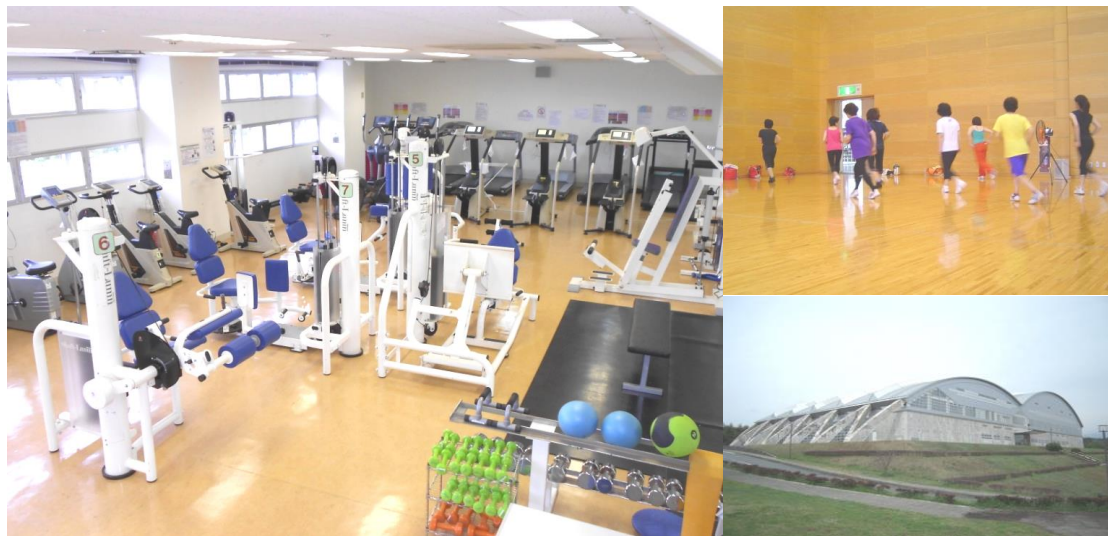


菊池市総合体育館新聞



トレーニングルームの利用時間を変更いたします。
平成28年12月1日～平成29年3月31日まで
9時～21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。

平成27年2月10日より、電気自動車充電設備が使用可能となりました。
使用の場合、受付までお申し出ください。

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 1月～3月

冬号

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ

〒861-1308

熊本県菊池市亙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28年10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	スタッフレッスン				
12:00		腰痛予防EX	はじめての太極拳	パラエティックエクササイズ	リフレッシュヨガ		
13:00		ピラティス	パワーヨガ	Zumba	ピラティス		
14:00							
15:00		はじめてエアロ					
16:00							
17:00		スタッフレッスン					
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。

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

いきいき バドミントン教室(成人)

期 日:平成29年1月11日(水)～ 毎週水曜日 全12回
 場 所:菊池市総合体育館
 時 間:10:00～11:00
 料 金:5,040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。

日時	内容
第1回(1月11日)	柔軟体操やゲームで楽しもう
第2回(1月18日)	
第3回(1月25日)	
第4回(2月1日)	
第5回(2月8日)	
第6回(2月15日)	
第7回(2月22日)	
第8回(3月1日)	
第9回(3月8日)	
第10回(3月15日)	
第11回(3月22日)	
第12回(3月29日)	
全 般	楽しんで、いい汗をかこう

Jr. バドミントン教室(初級・中級)

期 日:平成29年1月11日(水)～ 毎週水曜日 全12回
 場 所:菊池市総合体育館
 時 間:19:00～20:30
 料 金:4,320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(1月11日)	柔軟体操 シャトルと遊ぼう
第2回(1月18日)	ラケットを振ろう(素振り)
第3回(1月25日)	フットワークを覚えよう
第4回(2月1日)	シャトルをたたこう(ロング)
第5回(2月8日)	シャトルをたたこう(スマッシュ)
第6回(2月15日)	シャトルをたたこう(ドロップ)
第7回(2月22日)	シャトルをたたこう(ドライブ)
第8回(3月1日)	シャトルをたたこう(ヘアピン)
第9回(3月8日)	レシーブを覚えよう
第10回(3月15日)	レシーブを覚えよう
第11回(3月22日)	基礎打ちをやろう(ゲーム)
第12回(3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。

Jr. バドミントン教室(初級・中級)

期 日:平成29年1月19日(木)～毎週木曜日 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(1月19日)	柔軟体操 シャトルと遊ぼう
第2回(1月26日)	ラケットを振ろう(素振り)
第3回(2月2日)	フットワークを覚えよう
第4回(2月9日)	シャトルをたたこう(ロング)
第5回(2月16日)	シャトルをたたこう(スマッシュ)
第6回(2月23日)	シャトルをたたこう(ドロップ)
第7回(3月2日)	シャトルをたたこう(ドライブ)
第8回(3月9日)	シャトルをたたこう(ヘアピン)
第9回(3月16日)	レシーブを覚えよう
第10回(3月23日)	基礎打ちをやろう(ゲーム)
第11回(3月30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。

ロコモ教室

期 日:平成29年1月11日、25日 (水曜日)
 2月8日、22日
 3月8日、22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:室内用シューズ、飲料水(蓋付きのもの)、汗拭きタオル

日時	内容
第1回(1月11日)	スクエアステップ
第2回(1月25日)	インターバル速歩
第3回(2月8日)	リズム体操
第4回(2月22日)	ノルディックウォーキング
第5回(3月8日)	ノルディックウォーキング
第6回(3月22日)	ノルディックウォーキング

※内容は変更する場合がございます。

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。