

## 財団主催教室

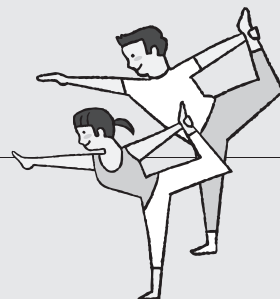
**参加者募集中!!**

○総合体育館にて直接お申し込みください。  
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

### スポーツ選手・愛好者のためのコアパワーヨガCPY®

①オープン昼クラス ②オープン夜クラス

内 容	ヨガのポーズを用いた自重トレーニングを行います。医学的観点を主軸にした機能的な3面（前後・左右・回旋）動作を連続的にを行い、自身の身体を正しく支え、姿勢・動作をコントロールできる、動きやすい身体づくりを目指します。		
講 師	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 須藤 奈保 氏（中標津町役場 介護保険課） Core Power Yoga CPY®ベーシックコース修了 上石 瑞樹（中標津町総合体育館）		
と き	①昼クラス：1月23日（金）、2月20日（金） 10時30分～11時45分 ②夜クラス：1月15日（木）、26日（月）、2月12日（木）、24日（火） 19時～20時15分		
と ころ	総合体育館 多目的室	定 員	①②20人 ※先着順
受 講 料	①②1,100円/回 ※セット価格2,000円/2回、3,000円/3回		
申込締切	各回開催日の前日まで		



### いきいき健康クラブ 体操教室のお知らせ

内 容	椅子を使ったストレッチや、軽負荷の筋力トレーニングを含む体操などを行い、安全に柔軟性や筋力を高めます。		
と き	1月13日、27日 ※全て火曜日 10時～11時		
と ころ	総合体育館	対象・定員	シニア世代・各回15人
受 講 料	1回500円 ※保険料含む	申込締切	各回開催日の前日まで ※各回定員になり次第締め切り

### 令和8年度 町営体育施設等の 利用希望について

令和8年度（4月1日～翌年3月31日）の町営体育施設等利用予定（スポーツ大会・各種イベント）を調査しています。予定のある団体は、下記の期日までにお知らせください。

※サークル活動・練習会を除きます。  
※くわしくはお問い合わせください。

**2月3日（火）まで**

### 330°アリーナ 「ランニング・ウォーキングコース」

冬季の運動不足解消と、  
健康維持に!

**無料  
開放!**

対象期間：1月6日（火）～4月29日（水・祝）

対象曜日：1月・3月/火・木・土曜日

2月・4月/月・水・金曜日

※祝日含む、休館日除く

・利用の際は必ず受付をしてください。

・期間中でも大会等により、ご利用いただけない場合があります。



体育館予定表

問合先／総合体育館（☎72-2316）