

体協くじ

号外 平成22年 4月1日
発行 社団法人久慈市体育協会
〒028-0023 久慈市新中の橋4-13-3
久慈市民体育館内
TEL 61-3353 FAX 52-2232
E-mail taikyo@kuji-sports.jp
URL http://kuji-sports.jp/



久慈市体育協会 管理施設紹介

施設名	住所	電話番号	開館(場)時間	休館(場)日	開館(場)期間
久慈市民体育館	新中の橋	61-3353	9時~21時	火曜日	年間
久慈市第二体育館	川崎町	52-2869	貸切利用は22時まで	月曜日	
久慈市民柔剣道場					
久慈市民弓道場					
久慈市民庭球場	長内町	52-2701	9時~21時	月曜日	4月~11月まで
久慈総合運動場(陸上競技場/テニスコート)			貸切利用は22時まで		
久慈市民相撲場			9時~18時		
久慈市民マレットゴルフ場	侍浜町	58-3005			
久慈市民総合プール、各地区プール(小久慈、大川目、夏井、宇部、侍浜)					

休館(場)日が祝日の場合は、翌日が休館(場)日になります。

利用方法・利用料金・貸切利用・利用可能種目・空き時間等詳しくは、各施設へお問合せください。

プールは7月1日開場予定です。(侍浜は6月15日開場予定)



久慈市民体育館

トレーニング室を利用してみませんか??

◆利用対象

高校生以上の方で、
『初回講習』を受講された方

◆利用時間

9:00~21:00

◆利用料 高校生 1回 210円
一般 1回 310円

◆休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

トレーニング室には色々なマシンがあります!!

有酸素系
・自転車(6台)
・ステッパー(2台)
・ランニングマシン(5台)

無酸素系
・筋力トレーニングマシン(10台)
・ダンベル(1~36kg)
・フリーウェイト



初回講習会(器具説明会)について

各種トレーニング機器の正しい使用方法を知っていただくと同時に、皆様が安全に気持ちよく利用していただくために行うものです。約1時間の講習で予約が必要となります。

☆講習会開催日 毎週木・日曜日 10時・14時・18時

都合により開催できない場合があります。

☆料金 初回登録料(会員カード発行代)200円 + 利用料

詳しくは裏面の下記まで
お問い合わせください!

平成22年度 社団法人久慈市体育協会自主事業

健康づくり教室 フィットネス教室



参加者募集!!



健康づくり

コース(会場)	対象	時間	開催曜日	開催日	定員	料金
ニュースポーツ (サブアリーナ)	40歳以上	9:30~ 11:30	月曜日	4月 12・19・26日 5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日	20名	全11回 4,000円
健康太極拳 (会議室)	40歳以上	10:00~ 11:30	木曜日	4月 8・15・22日 5月 13・20・27日 6月 3・10・17・24日	20名	全10回 3,600円
ラリー卓球 (サブアリーナ)	40歳以上	13:30~ 15:30	金曜日	4月 9・16・30日 5月 7・14・21・28日 6月 4・11・18・25日	20名	全11回 4,000円

▶▶▶ 申込開始日 4月1日(木) 9時より

フィットネス

コース(会場)	対象	時間	開催曜日	開催日	定員	料金
リフレッシュ! エアロビクス (サブアリーナ)	高校生以上	18:15~ 19:15	水曜日	4月 14・21・28日 5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23・30日	50名	全11回 5,000円
ストレッチヨガ (会議室)	18歳以上	14:00~ 15:00	木曜日	4月 15・22日 5月 13・20・27日 6月 3・10・17・24日	25名	全9回 4,000円
パワーヨガ (会議室)	18歳以上	19:00~ 20:00	木曜日	4月 22日 5月 13・20・27日 6月 3・10・17・24日	25名	全8回 3,500円

▶▶▶ 申込開始日 4月5日(月) 9時より

各教室定員になり次第締め切ります。

申し込みは、電話または、久慈市民体育館窓口にてお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先 社団法人久慈市体育協会(久慈市民体育館内) 毎週火曜日 休館日(火曜日が祝日の場合は翌日)
TEL 61-3353 E-Mail taikyo@kuji-sports.jp

お知らせ ~ 久慈市民庭球場・総合運動場の開場について ~

標記施設について、4月1日(木)より開場いたしますが、天候・グラウンドの状況により開場が遅れる場合があります。大変ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。