



カラダを動かしたくなる季節到来!

トレーニング室には**最新鋭**のマシンが**50台!**

女性に大人気マシン好評稼働中!



胸の筋肉に効く!

すっきりした
デコルラインをGET!



背中に効く!

後ろ姿を美しくしたいなら
このマシン!



二の腕に効く!

たるみやすい筋肉の
引き締めスタート!

トレーニング室【都度利用OK!】

お好きな時間に**都度利用**いただけます。

一般

410円(税込)

中高生

250円(税込)



フリープログラム **LES MILLS**

【毎週水曜実施中!】

※祝日及び全館貸し切り(占用)除く

ボディ
パンプ
19:30
20:30

1プログラム 800円(税込)
or
2プログラム
(連続) 1,400円(税込)

レッスン前後の
トレーニング室
利用料 **無料!**

トレーニング室マシン ラインナップ

- ヒップスラスト
- クライム
- フィットネスバイク
- スクワットラック
- ストレッチマシン
- スミスマシン
- ヴァリオ
- ケーブルマシン
- ランニングマシン
- ローイングマシン
- パワーラック



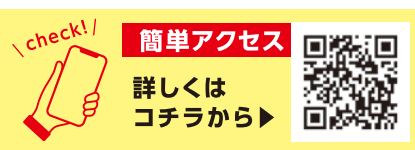
SAGAサンライズパーク[SAGAプラザ総合体育館]

Tel.0952-32-2131

〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1丁目21-15

【営業時間】平日 9:00 ~ 23:00 / 土日祝 9:00 ~ 21:00

【休館日】毎月第4火曜日



お申し込み方法

- ①すべての教室は4名以上からの開講となります。
- ②小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操につきましてはお申し込みが定員を超えた場合、抽選を行います。また抽選結果は11月21日(木)12時にホームページにてご案内いたします。
- ③ご希望の教室開催日5日前までにお申し込みください。(小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操のみ11月20日(水)21時締切。その他の教室は定員を超えた場合、受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。)
- ④参加を希望される方は、SAGAプラザ総合体育館管理事務所(受付)までお越しの上、参加申込書に必要事項をご記入いただき参加費・スポーツ安全保険料を添えてお申し込みください。
- ⑤参加費は所定の期間分を前納していただきます。(自己ご都合で欠席される場合も、所定の回数分の納入とさせていただきます。)
- ⑥小学生体操(月曜・金曜コース)と幼児体操の当選者は、11月21日(木)~11月27日(水)20時までに参加料をご持参いただき、申し込みを完了させてください。
- ⑦スポーツ安全保険に加入することをお断りしておりますので、保険料としてごども/800円(税込)、64歳以下/1,850円(税込)、65歳以上/1,200円(税込)を参加費と併せて納入ください。(別途ご加入の方は必要ございません。)
- ⑧健康状態に不安がある方は、予め医師の診断を受けてからお申し込みください。
- ⑨申し込みの際に、ご記入していただきました個人情報につきましては、法令に基づき安全管理措置を講じます。

※掲載の写真・イラストはイメージです。

コース型 スポーツ教室

2024年度
12月~3月期
募集スタート



一般教室 教室体験 1回900円(税込)

※エンジョイスポーツクラブは1回250円(税込)でご参加いただけます。

月曜日 初心者ボクシング教室

パンチとステップの動きで体幹を鍛え筋力アップにも繋がります。リダイエット効果も期待できます。

日程 ▶ 12月/2-9-16
▶ 1月/6-20-27
▶ 2月/3-10-17
▶ 3月/3-10-17

時間 19:00~20:20

対象 一般(男女)16歳以上

定員 15名

場所 ボクシング場

参加費 10,800円(税込) [12回]

木曜日 ラージボール卓球

卓球の基本的な技術を習得し初心者や高齢者まで参加出来、体力アップを目的とします。

日程 ▶ 12月/5-12-26
▶ 1月/9-23-30
▶ 2月/6-20-27
▶ 3月/6-13-27

時間 10:00~12:00

対象 一般(男女)

定員 15名

場所 小競技場

参加費 10,800円(税込) [12回]

火曜日 エンジョイスポーツクラブ

サークルのようなアットホームな雰囲気の中で卓球、ミニテニス、パドミントンなど参加者同士で楽しめます。

日程 ▶ 12月/10-17
▶ 1月/7-21
▶ 2月/4-18
▶ 3月/4-11-18

時間 10:00~12:00

対象 一般(男女)

定員 30名

場所 小競技場

参加費 2,250円(税込) [9回]

木曜日 ボディシェイプヨガ

初心者を対象にしたヨガ教室です。身体をスッキリ引き締めるのに効果的です。

日程 ▶ 12月/5-12-19-26
▶ 1月/9-16-23-30
▶ 2月/6-13-20
▶ 3月/6-13-27

時間 19:45~20:45

対象 一般(男女)

定員 20名

場所 ボクシング場

参加費 12,600円(税込) [14回]

火曜日 はじめてヨガ

初心者を対象にしたヨガ教室です。

日程 ▶ 12月/3-10-17-24
▶ 1月/7-21-28
▶ 2月/4-18-25
▶ 3月/4-11-18-25

時間 11:00~12:00

対象 一般(男女)

定員 15名

場所 ボクシング場

参加費 12,600円(税込) [14回]

金曜日 いきいきエアロ&ピラティス

有酸素運動であるエアロビクスとピラティスを融合させて、身体と心を健康にする教室です。

日程 ▶ 12月/6-13-20-27
▶ 1月/10-24-31
▶ 2月/7-21-28
▶ 3月/7-14-28

時間 10:30~11:30

対象 一般(男女)

定員 20名

場所 ボクシング場

参加費 11,700円(税込) [13回]

火曜日 リズミカルダンス

軽快な音楽からスローな曲まで、自分のペースで踊ることが楽しい教室です。

日程 ▶ 12月/3-10-17-24
▶ 1月/7-21-28
▶ 2月/4-18-25
▶ 3月/4-11-18-25

時間 13:30~14:50

対象 一般(男女)

定員 20名

場所 ボクシング場

参加費 12,600円(税込) [14回]

金曜日 リフレッシュヨガ

初心者を対象にしたヨガ教室です。運動不足解消にどうぞ。

日程 ▶ 12月/6-13-20-27
▶ 1月/10-24-31
▶ 2月/7-21-28
▶ 3月/7-14-28

時間 14:00~15:00

対象 一般(男女)

定員 20名

場所 ボクシング場

参加費 11,700円(税込) [13回]

月曜日 初級者テニス教室

テニスの基本的な打ち方ストローク、サーブ、ボレーを習得し、楽しくラリーが出来ます。

日程 ▶ 12月/5-12-16-26
▶ 1月/9-16-23-30
▶ 2月/6-13-20-27
▶ 3月/6-13-17-27

時間 19:30~21:00

対象 一般女性

定員 4名

場所 大競技場・小競技場

参加費 14,400円(税込) [16回]

金曜日 太極拳

初心者を対象にした太極拳教室です。

日程 ▶ 1月/10-24
▶ 2月/7-21
▶ 3月/7-14

時間 20:30~21:30

対象 一般(男女)

定員 20名

場所 ボクシング場

参加費 5,400円(税込) [6回]

ジュニア教室 教室体験 1回900円(税込)

抽選 幼児体操 小学生体操(月曜・金曜コース)

上記教室のみ受講を抽選にて決定致します。

申込み受付締切日 **11/20(水) 21時まで** 当選発表 **11/21(木) 12時**

※SAGA プラザ総合体育館事務所に受付番号をお渡しします。 ※SAGAサンライズパークホームページにて当選者の受付番号を掲載いたします。

月曜日 チアダンス

年中~小学2年生

ダンスの基本動作を学びお友達と楽しく踊れるようになります。

日程 ▶ 12月/9-16
▶ 1月/6-27
▶ 2月/10-17
▶ 3月/10-17

時間 17:10~18:00

対象 年中~小学2年生

定員 12名

場所 大競技場

参加費 7,200円(税込) [8回]

※保護者様の参加は、毎月初回の教室日です。 ※別途、個人用ボンボン1,300円(税込)がかかります。

火曜日 小学生バレーボール

「パス、サーブ、アタック」とバレーボールの基本技術を習得します。

日程 ▶ 12月/10-17
▶ 1月/7-14-21
▶ 2月/4-18
▶ 3月/4-11-18

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

場所 大競技場・小競技場

参加費 9,000円(税込) [10回]

月曜日 チアダンス

小学3年生~小学6年生

ダンスの基本動作を学びお友達と楽しく踊れるようになります。

日程 ▶ 12月/9-16
▶ 1月/6-27
▶ 2月/10-17
▶ 3月/10-17

時間 18:10~19:00

対象 小学3年生~小学6年生

定員 12名

場所 大競技場

参加費 7,200円(税込) [8回]

※保護者様の参加は、毎月初回の教室日です。 ※別途、個人用ボンボン1,300円(税込)がかかります。

水曜日 小・中学生ハンドボール

「走る、跳ぶ、投げる」とハンドボールの基本的な技術を習得します。

日程 ▶ 12月/11-18-25
▶ 1月/8-15-29
▶ 2月/12-19-26
▶ 3月/5-12-19

時間 17:30~19:00

対象 小・中学生(男女)

定員 20名

場所 大競技場・小競技場

参加費 10,800円(税込) [12回]

月曜日 抽選 幼児体操

マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。

日程 ▶ 12月/9-16-23
▶ 1月/6-20-27
▶ 2月/10-17
▶ 3月/3-10-17

時間 15:45~16:45

対象 年中~年長

定員 10名

場所 体操場

参加費 9,900円(税込) [11回]

木曜日 一輪車

初めての方でも、一輪車に乗れるようになります。

日程 ▶ 12月/5-12-26
▶ 1月/9-16-23-30
▶ 2月/6-13-20-27
▶ 3月/6-13-27

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

場所 大競技場・小競技場

参加費 12,600円(税込) [14回]

月曜日 抽選 小学生体操

マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。

日程 ▶ 12月/9-16-23
▶ 1月/6-20-27
▶ 2月/10-17
▶ 3月/3-10-17

時間 17:00~18:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

場所 体操場

参加費 9,900円(税込) [11回]

木曜日 ドッジボール

ドッジボールの基本動作、投げる・受けるを習得し、楽しく試合が出来るようになります。

日程 ▶ 12月/5-12-26
▶ 1月/9-16-23-30
▶ 2月/6-13-20-27
▶ 3月/6-13-27

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 15名

場所 大競技場・小競技場

参加費 12,600円(税込) [14回]

月曜日 抽選 小・中学生トランポリン

トランポリンの初歩的なジャンプから、動きの連続技を習得します。

日程 ▶ 12月/2-9-16-23
▶ 1月/6-20-27
▶ 2月/3-10-17-24
▶ 3月/3-10-17

時間 17:30~19:00

対象 小・中学生(男女)

定員 小学生20名・中学生5名

場所 大競技場・小競技場

参加費 12,600円(税込) [14回]

金曜日 抽選 小学生体操

マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。

日程 ▶ 12月/6-13-20-27
▶ 1月/10-24-31
▶ 2月/7-14-21
▶ 3月/7

時間 17:00~18:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

場所 体操場

参加費 9,900円(税込) [11回]

※掲載の写真・イラストはイメージです。