

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成26年度第5回主催事業



# シェイプアップエアロ

全3回 火曜日 13時30分～14時40分 70分

# 3月3,10,17日

軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かす有酸素運動をしながら、シェイプアップのエクササイズを取り入れていきます。

場所 佐倉市民体育館剣道場  
対象 18歳以上（性別問わず）  
定員 20名（先着順）  
料金 1,500円（保険料込）

**申し込み期限 2月24日**

定員に達し次第終了とさせていただきます。

申し込み 電話又は市民体育館窓口で

市民体育館 tel.486-1041



■プログラム(予定)

共通:エアロビクスの

基本ステップ、ストレッチ

第1回:上半身のトレーニング

第2回:お腹周りのトレーニング

第3回:足腰のトレーニング

※医師に運動を止められている方はご参加いただけません。  
※体調の優れない時の参加はご遠慮ください。

■講師 丸山幸子 健康運動実践指導者  
エアロビクスインストラクター

## “佐倉市青少年体育館” ご存じですか？

HP 佐倉市青少年体育館で“検索”

剣道・空手・卓球(6台)・新体操・健康づくり体操やダンス等  
でご利用いただけます。

所在:佐倉市江原新田54

○ 競技場の広さ

約23m×約14m=約320㎡

※市民体育館剣道場とほぼ同じです。

○ 駐車場:舗装箇所12台

広場には最大40台程度駐車可能

広場やスポーツ以外のご利用に  
についてもお気軽にご相談ください。



競技場



青少年体育館全景



カムロちゃんの場所に、飲料自動販売機があります



体育館前広場

開館時間:午前9時～午後5時

休館日:毎月第2月曜日

(祝日・休日にあたる場合は翌日となります)

年末・年始 12月29日～1月3日

●佐倉市青少年体育館は、1942年(昭和17年)竣工の現千葉県立佐倉高等学校の武道館を1987年(昭和62年)に解体し、1988年(昭和63年8月)に、この佐倉市立印南小学校跡地に移築・改修されたものです。

建物は、切妻大屋根の正面中央に千鳥破風、両端に同種の出入口があり、左右対称で威厳を象徴しつつも窓の配置と付属施設の設置で完全な対称を敬遠した、日本特有の手法といえます。

※現在も、当時の市立印南小学校の門柱が利用されています。