

Ginásio Esportivo de Oda

Venha praticar esportes e se divertir o ano todo!

Agora com aulas de

ZUMBA



Primavera 2020

**COMPAREÇA AO GINÁSIO OU NOS LIGUE PARA
SE MATRICULAR!**

1451 Oda, Oda-cho, Oda-shi

TEL: 0854-82-6408

<INFANTIL>

1. Ping-Pong

Jogos e brincadeiras para interação entre as crianças

2. Ginástica básica grupo A

Utilização de alguns aparelhos e brincadeiras

3. Ginástica intermediário grupo B

Utilização de colchões, caixa de pulo e ferros para cambalhotas

4. Ginástica avançado grupo C

Exercícios para participar de campeonatos e utilização de equipamentos profissionais como atletas

5. Judô

Abaixo de 6 anos, entrar em contato para avaliação

6. Tênis

Venha fazer parte do Club de tênis de Oda

7. Brincadeiras e exercícios para crianças

Brincadeiras dentro e fora da quadra de esportes

<ADULTO>



1. Dança aeróbica

Passos fáceis para apreder a dançar

1. Zumba

Você pode fazer aulas avulsas quando puder participar

2. Dança com equipamentos 3B

Bom para a saúde!

3. Exercícios Night Fitness

Exercícios utilizando os equipamentos para melhoria da condição física

4. Step 30

Exercícios para as pernas
Indicado para quem já realizou exercícios ou frequentou academia antes

5. Tênis básico iniciante

Aprenda a jogar se divertindo

6. Badminton

Jogos e brincadeiras para quem já praticou

7. Ping-pong Iniciante e Intermediário

Jogos e interação

9. Bocha

Jogos e interação

10. Exercícios e levantamento de peso

Encontre o exercício perfeito para você e venha malhar!

11. Exercícios para a postura

Melhore a postura e faça exercícios

12. Caminhada com bordão (Montanhismo)

Inicie a sua jornada para o montanhismo

13. Yoga

Melhore a sua forma de respirar

14. Yoga e exercícios

Aprenda as técnicas

15. Tiro com arco

Iniciantes são bem-vindo

16. Exercícios pós parto para as mães (Utilização de bolas)

Pode trazer o seu bebê para a aula!
Somente para Mulheres com bebês entre 2 meses de vida e menos de 1 ano

<MELHOR IDADE>

1. Cuide do seu corpo

Faça exercícios em grupo

2. Treinamento Vida

Exercícios para melhorar a respiração

3. Exercícios para o Stress

Prevenção de doenças

4. Exercícios para amolecer o corpo

Exercícios na esteira entre outros equipamentos

5. Exercícios para não endurecer os músculos

Exercícios na esteira entre outros equipamentos



◆ ALUGUEL DE SALAS PARTICULARES

Alugue a sala e divirta-se com os seus amigos / familiares

Para utilizar os equipamentos das salas, é cobrado outra taxa

Válido até março 2021

Salas / horários		1 hora	
		Adulto	Menores de 18 anos(Só estudantes)
GINÁSIO 09:00 - 22:00	Estádio grande	¥2.530	¥1.336
	Salão de judô	¥462	¥231
	Salão de kendô	¥462	¥231
	Salão ping pong	¥462	¥231
	Sala de treinamento / musculação	¥462	¥231
	Sala de estudos	¥264	¥132
	Arcondicionado da sala de estudos	¥52	¥26
Quadra de baseball 08:00 - 21:30		¥649	¥324
Quadra de tênis 06:00 - 21:30		¥319	¥176
Quadra de arco e flecha 09:00 - 21:30		¥176	¥88
Piscina (somente no verão) 09:00 - 17:00		¥2.156	¥1.078
Espaço aberto com palco 09:00 - 21:00		¥341	¥170

- ✧ Os equipamentos para a melhor idade tem um limite de peso que não deve ser alterado
- ✧ O valor do aluguel das salas variam conforme o objetivo do contratante para obtenção de lucros / negócios, poderão ser acrescentado outras taxas
- ✧ após ultrapassar o horário de reserva da sala, será cobrado outras taxas
- ✧ alguns valores poderão sofrer alterações futuras

◆ TAXA POR PESSOA

A taxa é cobrada por pessoa para dividir a sala e equipamentos com todos

Válido até Março 2021

Salas / horários	Horas	Valor por hora		
		Adulto	Menores de 18 anos(Só estudantes)	
Ginásio 09:00 - 22:00	Estádio grande	1 hora	¥220	¥110
	Salão de judô	1 vez - 3 horas	¥231	¥115
	Salão de kendô	1 vez - 3 horas	¥231	¥115
	Salão ping pong	1 vez - 3 horas	¥231	¥115
	Sala de treinamento / musculação	1 vez - 3 horas	¥231	¥115
Quadra de arco e flecha 09:00 - 21:30	1 hora	¥11	¥10	
Piscina (somente no verão) 09:00 - 17:00	1 vez	¥143	¥71	

- ✧ Crianças: gratuito
- ✧ Após ultrapassar o horário, será acrescentado outro valor
- ✧ Alguns valores poderão sofrer alterações futuras

◆ PASSAPORTE

Adquira os tickets para curtir mais barato!

Válido até março 2021/ Valor com imposto

	Salas / quadras	Quantidade	Valor
Adulto	Todas as salas e quadras exceto o "estádio grande"	11 vezes 3 horas por vez	¥2.310
		23 vezes 3 horas por vez	¥4.620
Menores de 18 anos	Todas as salas e quadras exceto o "estádio grande"	11 vezes 3 horas por vez	¥1.150
		23 vezes 3 horas por vez	¥2.300

- ✧ O valor acima não dá permissão para aluguel de salas particulares os aparelhos e equipamentos devem ser dividido entre todos os usuários que estiverem utilizando no mesmo horário

◆ ALUGUEL DE EQUIPAMENTOS

Válido até março 2021/ Valor com imposto

Salas Quadras	Equipamento	Quantidade	Valor	
Ginásio	Equipamento visual e de som	1 jogo de equipamento	¥1.914	
	Colchões	1 por pessoa	¥198	
	Cadeiras dobráveis	1 por pessoa	¥22	
	Mesas	1 mesa	¥44	
	Palco montável	1 palco	¥1.210	
	Mesa de ping pong	1 mesa	¥198	
Quadras	Lanternas grandes / por hora	1 lanterna	¥5.500	
	Equipamento de som / por hora	Lousa de pontuação utilização completa	1 lousa	¥572
		Lousa de pontuação meia utilização	1 lousa	¥286
		Sem lousa de pontuação	Somente valor do som	¥143
Quadra de tênis	Lanternas grandes / por hora	1 lanterna	¥583	

Caminhada no parque cívico Oda com Instrutor

Todo 2º e 4º sábado

Valor: Gratuito

Rotas: A e B dentro do parque

Saída: 08:45 em frente ao Ginásio Esportivo



Ginásio Esportivo de Oda www.sougoutaiikukan.jp

Endereço: 1451 Oda, Oda-cho, Oda-shi 〒 694-0064

Matrículas pessoalmente ou pelo TEL: 0854-82-6408 FAX: 0854-82-6774