

10月12日・体育の日 無料開放!

今年も開催いたします! 体育の日 無料開放イベント!! すべて無料で体験できます!

バドミントンや卓球をはじめ、ビーズアクセサリー作りやエアートランポリン、健康チェックコーナーや講座体験会、また、県総版SASUKEやバブルサッカー等、大人から子どもまで男女問わず楽しんでいただけます! ぜひ、ご家族やお友達を誘って、ご参加くださいませ!

時間や種目受付等の詳細は、チラシ or 当館 HP をご覧ください。

※駐車場は有料 (500 円) です。また、必ず上靴を持参ください。

PickUp(オススメ)講座

講座名: ボクシングエクサ

曜日・時間: 土曜 19:00~20:00(1時間)

対象: 一般男女

費用: 6,200円

ボクシングの動きを取り入れた
有酸素運動で汗を流しましょう!
女性・初心者大歓迎です。

今月のスタッフ



★ボクシングエクサ 講師★

西川 義 先生

多くのご参加お待ちしております★

お知らせ

ノルディックウォーキング体験会 開催!

北欧発! 2本のポールを使って歩きます!
生活習慣病やリハビリ、ダイエットにも効果のあるエクササイズです。初心者大歓迎!!

日程: 10月14日(水)

時間: 12:00~14:00(小雨決行)

料金: 800円(別途レンタルポール料500円)

※開催日にお支払ください

詳しくは事務室までどうぞ!!!

10月の駐車場予想

10月は土日祝に大会が開催されます。ほとんどの土日祝で駐車場は満車になる可能性がありますので、公共交通機関でのご来館をおススメ致します。館内に表示してある、駐車場満車予想をご覧ください。

また、路上駐車は近隣の方の迷惑になります。路上駐車はご遠慮くださいませ。