

南総合公園でスポーツを楽しみましょう 心と体のリフレッシュタイム

富山体育文化センター 教室参加者募集!!

1回600円でお気軽にご参加いただけます!



HP/SNSも絶賛運用中!!

キッズ向け 運動教室



大人向けフィットネス・ヨガ



対象 15歳以上～

場所 サブアリーナ

定員 各30名

各教室定員がございますので、お電話にて事前予約も可能です。

17:30-18:30

定期教室 (事前申込)
全10回(5-7月)5,400円

金

はじめての運動遊び教室

走る・跳ぶ・投げる・転がるなど基本動作を遊びながら身につけていきます。

対象 年長～小3まで

定員 20名

場所 メインアリーナ

開催日
5/15.22.29
6/5.12.26
7/3.10.17.24

教室
参加料金

当日券

600円

回数券

3,300円 (6回分)

事前申込参加料金

・はじめての運動遊び教室 5,400円全10回(5-7月)

・イスに座って体操&脳活 3,000円全6回(5-7月)

持ち物

ヨガマット・運動靴・ドリンクなど

※貸出用マットもありますが数に限りがございます。

月

10:00-11:00

開催日
5/11.18
6/1.8.15.29
7/6.20

リラックスヨガ+

初めてでも安心!心地よいポーズで、心と体をリフレッシュ。頑張る自分へ、ご褒美の時間を。静かな空間で心と向き合い、内側からの安定と穏やかさを取り戻します。

火

13:15-14:15

開催日
5/12.19
6/2.9.16.23.30

らくらくヨガ

初心者向けのヨガです。簡単な動き、ポーズで年齢関係なく誰でも気軽に参加しやすいです。

14:30-15:30

開催日
5/12.19
6/2.9.16.23.30
7/7.14.28 ※7月は開催時間が15:15-16:15となります。

かんたんエアロ&ストレッチ

基本的なステップを中心に、心地よいリズムに合わせて楽しく動くクラスです。しっかり汗をかいて脂肪燃焼!汗をかいた後は、筋肉を緩めほぐし、心身ともにリラックス!運動習慣の第一歩に

水

11:00-12:00

開催日
5/13.20.27
6/3.10.17.24
7/1.8.15.22.29

やさしいハタヨガ

心地よい呼吸と動きで、身体と心をゆるめ、自然治癒力を高めます。

金

13:30-14:30

開催日
5/15.29
6/5.19
7/3.17

介護予防運動

イスに座って体操&脳活

定期教室 (事前申込)
全6回(5-7月)3,000円

60~70歳前後の方におススメです。

イスに座ったまま安全に行える体操と、楽しく頭を使う「脳活」を組み合わせた、心も体も元気になる教室です。イスを使うので、膝や腰に痛みを抱えている方や、運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけます。体を動かし、みんなで和気あいあいと「体と脳の若返り」を目指しましょう!

<お問い合わせ・教室事前予約・事前申込み>

〒939-8224 富山市南総合公園富山体育文化センター TEL:076-429-5695 FAX:076-429-4801 メール:toyama-taibun@shinko-sports.com 指定管理者:シンコースポーツ株式会社