

2000年体育館

R06

# いきいきスポーツの日10/14

(公財) 富山市スポーツ協会 2000年スポーツクラブ 富山市天正寺1400番地 TEL 420-2000  
ホームページ <https://www.taikyuu-toyama.or.jp/>



※無料で使用できる「施設使用券」の配布はありません。



## 9:30-10:45 **要予約!!** コンディショニング& トレーニング体験会

講師 吉田知美さん ピラティスインストラクター

定員40名(中学生以上) 【先着順】

申込期間 9月20日(金)~ 【電話・窓口】

ストレッチポールを使って体のゆがみを改善し、簡単にできる筋トレエクササイズを行います。身体の不調を感じる方、肩や首コリ、腰痛でお悩みの方、痩せやすい体質を手に入れたい方におすすめです。

11:00-17:00

### 無料開放

(2時間)

当日朝8時30分から電話受付

バスケットボールワンゴール (ゴール下のみ、スリーポイントは不可) バドミントン・ビーチボール・フレッシュテニス等々。卓球は2台、予約の際に種目をお伝えください。

11:00-15:00

**予約不要!!**

## チャレンジPINGPONG!!

『チャレンジラリー』

2人1組で連続回数を競おう!

『シューティング  
ROBOPONG!!』

ピンポンマシンから飛び出す球を的に当てよう!!

回数を掲示します。家族で、お友達とチャレンジしませんか!



体育館からのおねがい...

すべて参加無料です!!

内履きシューズを必ず持ってきてね!!

用具も無料です。  
たくさん来て  
くださいね。  
まってま-す!



(公財)富山市スポーツ協会

QRを読み込んでお友達にしましょう