

ゆるゆるトレーニング

会場 アイザックスポーツドーム(多目的ホール 冷暖房あり)
開催日時 令和7年9月19日(金)~11月28日(金)
金曜日(全10回) 9:45~10:45



ちょっぴり頑張ってトレーニング!

筋力トレーニング

対象 一般
定員 12名
参加費 6,300円(全10回分)



ゆっくりほぐして整えます

コンディショニング・ヨガ



申込 8月20日(水)~9月10日(水)に富山市スポーツ協会ホームページから、またはアイザックスポーツドームへ直接お申し込みください。応募多数の場合は抽選し、9月11日(木)に結果をお知らせします。

(URL: <https://www.taikyou-toyama.or.jp>) → (公財)富山市スポーツ協会

ホームページ
QRコード



トレーニングの効果を確認しましょう

体成分測定(インボディ)



体成分測定「INBODY」 **初回と最終回に測定します。**
全身や部位別の筋肉量・脂肪量等を測定します。効果的なトレーニングをすることで、筋肉の増加を目指しましょう。

【申込み・問い合わせ】

(公財)富山市スポーツ協会 YAKIYAMA スポーツクラブ

富山市八木山 84 (アイザックスポーツドーム内) ☎:076-468-0971

公益財団法人 富山市スポーツ協会 LINE公式アカウント



友達登録はこちらから



あなたが**今!** 知りたい情報をすばやく**GET!!**

便利なメニュー機能のご紹介

トーク画面下部のメニューボタンをタップすると、情報をすばやくGETできます

今すぐ申込ができるイベントを
チェックしたいあなたは...

↓↓ このボタンをタップ ↓↓



申込可能なイベントを随時更新中!
こまめにチェックしよう!

自宅近くのスポーツ施設で
運動を始めたいあなたは...

↓↓ このボタンをタップ ↓↓



市内9つのスポーツクラブの
内容が確認できます!

各施設の行事予定を
知りたいあなたは...

↓↓ このボタンをタップ ↓↓



タップすると...

フィットネスルームや
ランニングコースなど
個人で施設を利用されている
方におすすめです!

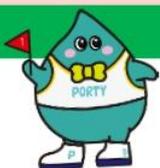
確認したい施設の行事予定をすぐチェックできます!



メニュー機能



おすすめイベントや健康に役立つ情報もトーク画面で**定期的**に配信します



Instagram・Facebookでも
定期的に情報発信中!
公式アカウントへの登録はこちらから



公益財団法人
富山市スポーツ協会
TEL076-432-1117