

2000 年体育館

10/9
(月・祝)

すべて
無料

いきいきスポーツの日

9:30～11:00

コンディショニング & トレーニング体験会



講師: 吉田知美(ピラティスインストラクター)

中学生以上 先着 40 名

9月20日(水)から受付開始

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)

アリーナ 1/2 面分

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。

道具は無料!!
内履きシューズが
必ず必要です



11:00～17:00

チャレンジ PINGPONG 大会



その1 『チャレンジラリー』 時間は 10 分間。2 名でラリーが続いた回数を競います

その2 『シューティング ROBOPONG!!』 ピンポンマシンロボポンから飛び出す球を的にあてよう!

🍎 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! 🍎

(公財)富山市スポーツ協会

2000 年体育館

富山市天正寺 1400 番地

電話420-2000

ホームページ <https://www.taikyou-toyama.or.jp>



(公財)富山市スポーツ協会

QR を読み込んでお友達になりましょう

※無料で使用できる「施設使用券」の配布はありません。