



紀の川市民体育館をもっともっと教えちゃいマッスル♪
トレーニングルーム！体育館でスポーツ！だけじゃない！
 かゆいところに手が届く紀の川市民体育館をご紹介します✧

会議室 1・2



体育館を使用していなくても会議室のみの利用が可能です！
 ちょっとした会議などにご利用ください！
 20人程度収容可能。

※写真は2部屋連結時

Happy Halloween



更衣室、シャワー



ロッカーは100円リターン式。
 シャワーは5分100円
 にご利用いただけます！

ランニングコース



体育館2階の観覧席の周りをランニングにご利用いただけます！
 一周220m。

※体育館の利用状況によってご利用いただけない日がございます。ホームページやインスタグラムで発信しておりますのでご確認ください！

キッズコーナー



絵本をご用意しております！
 定期的に入れ替えもしています✧
 お気に入りの本を見つけてね！

ドライヤー



無料で貸し出ししております！
 ご利用の際は受付までお声がけください！

駐車場



駐車場完備！
 西側、体育館裏に200台越えの大型無料駐車場があるので安心♪

授乳室



授乳室があるのをご存知ですか？
 小さなお子様連れでも安心♪



ミスノ スポーツスクール

バドミントンをご受講の皆さまへ

日程変更のお知らせ

10月10日(木) → 10月31日(木)

時間の変更はありません。

△お間違えのないようご注意ください△



スクール体験 随時受け付けてます!

紀の川市スポーツ教室

800円

火曜
・
水曜

- いきいき身体づくり
- 吹矢
- 親子体操
- キッズ体操
- ジュニア体操
- 卓球
- フラダンス

ミスノスポーツスクール

500円

木曜
・
金曜

- ヨガ
- ピラティス
- バドミントン
- 卓球

お申し込みは体育館受付、もしくは下記までお問い合わせください！
もしくはホームページをご覧ください！



体組成測定

測定結果を紙に印刷して
お渡しいたします!

●開催日程●

10月	3(木)	7(月)	12(土)	18(金)
	24(木)	27(日)		
11月	5(火)	10(日)	16(土)	18(月)
	21(木)	30(土)		

- 料金●
税込100円
- 時間●

11:00~12:00/14:00~16:00/19:00~20:00



体組成計(たいそせいけい)
基礎代謝量や体脂肪率、
筋肉量だけでなく、
筋肉のバランス、筋肉の質、
アスリート指数なども測れます!

紀の川市民体育館
0736-77-4051

紀の川市民体育館 ミズノ で検索!

お気軽にお問い合わせください!

〒649-6422 和歌山県紀の川市花野604-2

営業時間 9:00~22:00

休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌営業日)
年末年始