

こんにちは！紀の川市民体育館です！4月皆さんはどんな新生活が始まりましたか？  
紀の川市民体育館には、トレーニングルーム（ジム）や様々なスポーツのスクールがあります！  
駐車場も無料で完備しております。きれいな体育館で習い事始めてみませんか？

## 大人向け教室

**卓球** 火曜

基本的なテクニックを、  
仲間と一緒に楽しく丁寧に  
指導します。

**いきいき身体づくり** 水曜

持久力・筋力・柔軟性の向上を柱に  
運動が苦手な方でも取り組みやすい  
体操教室です。

**フラダンス** 火曜

フラダンスは有酸素運  
動！負担をかけず身体  
全体を使いながら体幹も  
鍛えられます！

**スポーツウエルネス吹矢** 水曜

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき  
ゲーム感覚で楽しみながら健康にな  
れるスポーツです。

## 子ども向け教室

**キッズ体操** 火曜 水曜

走ったり跳んだりの基本運動から、色々な運動にチャレンジします。  
経験豊富な指導員が丁寧に指導します。

**ジュニア体操** 火曜 水曜

基本動作から、鉄棒・跳び箱・マット運動・平均台・ボールなど、  
いろいろな動きを楽しみながら体で習得していきます。

**親子体操** 水曜

親子と一緒に楽しくふれあひながら身体を動かします！  
バランス感覚や柔軟性を補います。

紀の川市スポーツ教室の

**体験**ができるようになりました！

お一人様 各教室 1回のみ、800円

※定員に達していない教室のみとなります。

お気軽にお問合せください！！

# 新しいことはじめよう!!

## トレーニングルーム

- ストレッチマシン4台、
- 筋トレマシン6台、
- 有酸素系マシン14台、
- スミスマシン を設置しております！

**9:00～22:00まで営業！**



トレーニングルームの  
利用料金のみで  
受講していただけます♪

初めての方も安心

**初回講習会（予約制）**

体組成計の測定結果と  
ご記入いただいた健康アンケートをもとに  
トレーニングメニューを組みます！  
マシンの使い方もお教え致します！

**11:00～、14:00～、18:30～**

上記時間で開催しております。

各時間2名様まで可。

初回の方以外でも受講していただけます！

お気軽にお問合せください★

（お一人様一回限りとなっております。）



# 皆様の参加お待ちしております！

参加希望の方は体育館受付、もしくはお電話にてご連絡ください！



楽しみながら  
運動しよう！

## ハルディック ウォーク講座 参加者募集してます！



場 所	紀の川市民公園及びその周辺
目 時	4月14日(日) 10:00~12:00
参加料	500円 (税込・ポール別途・傷害保険料含む)
対 象	18歳以上
持ち物	運動できる服装、飲み物 履きなれたシューズ、タオル
定 員	15名(先着順)

ポールを持って歩くことで  
通常のウォーキングよりも運動量がUP！  
ポールの貸し出しもしています！

## 走り方教室 参加者募集してます！



場 所	紀の川市民公園 若もの広場 東側
目 時	5月18日(土) ①10:30~11:30 ②14:00~15:00
参加料	500円 (税込・傷害保険料含む)
対 象	年長~小学4年生
持ち物	運動できる服装、飲み物 履きなれたシューズ、タオル
定 員	各20名(先着順)

腕振りや姿勢づくり、走り方の基礎が学べます！  
タイムが縮むように意識して走ってみよう！

お問 合せ 先

## 紀の川市民体育館

〒649-6422 和歌山県紀の川市花野604-2

# 0736-77-4051

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

紀の川市民体育館 ミス/ で検索！

## FOLLOW ME!!



KINOKAWASHIMINKOUEN

イベント情報や、  
施設の空き状況、  
駐車場の  
混雑予想など、  
役立つ情報を  
発信しています

