

紀の川市民体育館では

ノルディックウォーキングのポールの貸し出しをしております！

ポールを持って歩くことで通常よりも
効率よく運動することにつながります！
河川敷や公園、テニスコート周辺を
ぐるっとウォーキングしませんか？

スポーツの秋

料金・・・1日 200 円
受付にてお気軽にお申し出ください！

測定はトレーニングの前に！

体組成測定印刷いたします

- 料金● 税込100円
- 時間● 11時～12時／14時～16時／19時～20時
- 開催日程●

9月	2(水)	5(土)	8(火)	14(月)
	18(金)	24(木)	27(日)	
10月	2(金)	5(月)	10(土)	13(火)
	18(日)	21(水)	29(木)	

ご希望の方は受付にてお申しつけください！



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！
トレーニングの成果を確認してみましょう！

シルバーウィークも営業いたします！

お問合せ先

紀の川市民体育館
0736-77-4051

〒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

テニスに関するお問合せ先

紀の川市民公園管理事務所
0736-77-1677

〒649-6416 和歌山県紀の川市上野354-83

営業時間 9:00～21:00

休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌営業日)、年末年始

Instagram



LINE



ホームページ



各種SNSはこちら！

紀の川市民体育館 ミズノ で検索！

紀の川市スポーツ教室よりお知らせ



9月7日～9月14日 新規申込受付期間

教室や曜日変更をご希望の方はこの期間にお申込みください。
お支払いは第3期1回目のご受講日に体育館受付までお越しください。

9月16日 継続希望用紙提出日

第3期への継続参加をご希望の方は必ず締め切り日までに用紙の提出とお支払いをお済ませください。

締切日を過ぎますと、9月18日以降に空きがある場合のみのお申込み受け付けとなります。

9月15日、16日 キッズ体操、ジュニア体操 テスト日

9月29日、30日 キッズ体操、ジュニア体操 発表会
場所はメインアリーナです。がんばりカード忘れず持ってきてね！



9月開催イベント情報

参加希望の方はホームページからお申込みください♪ キャンセル待ち制度あり！

個人参加型 ピックルボール 交流会



初めての方、
お一人様での参加 大歓迎！

9月22日(火祝) 10:00～12:00

参加料 800円 (税込・パドルレンタル別途200円)
対象 中学生以上
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ
飲み物 (ふた付き)、タオル
定員 各36名

ピックルボール スキルアップレッスン

初の少人数制レッスン！
90分集中！
ピックルボールの試合で**勝利**を目指したい方！

9月22日(火祝) ①13:30～15:00 ②15:30～17:00

参加料 2,500円 (税込・パドルレンタル無料)
対象 中学生以上
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ
飲み物 (ふた付き)、タオル
定員 6名 最低催行人数3人