

こんにちは！紀の川市民体育館はゴールデンウィークも元気いっぱい営業中！  
 体育館や、トレーニングルーム、テニスコート、グラウンド、ぜひご利用ください！

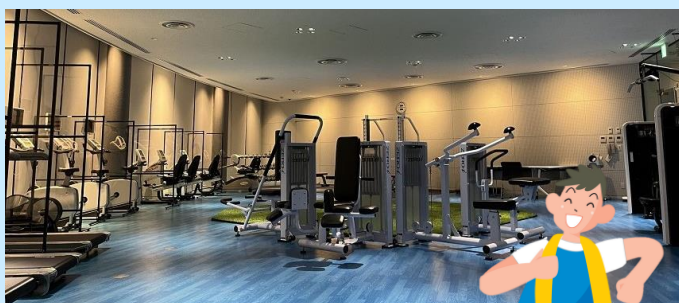
**マシンの使い方 お教えいたします!!**

## トレーニングルーム

## 初回講習会 ※ 予約制

初めての方も安心！  
 ストレッチマシンや筋トレマシンなどなど、たくさんあって何が何だかわからない方も、なんとなくわかるけどちゃんと聞きたい、という方もお気軽にお申込みください！

- ① 11:00～
- ② 14:00～
- ③ 18:30～



- ※ トレーニングルーム利用料金が必要です。
- ※ 中で履く靴を必ずお持ちください。
- ※ 体組成測定印刷をご希望の方は下記開催日程にお申込みください。

測定、印刷をご希望の方は受付でお声がけください！

## 体組成測定・印刷

### ●開催日程●

5月	1(金)	7(木)	13(水)	18(月)
	23(土)	26(火)	31(日)	
6月	3(水)	7(日)	11(木)	19(金)
	22(月)	27(土)	30(火)	

### ●時間●

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

### ●料金●

税込100円

体組成の測定は  
 トレーニングの前に!!



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！

# スポーツ教室よりお知らせ

6月1日(月)～8日(月) 新規募集期間となります！

第2期から新規受講ご希望の方や、教室・曜日変更をご希望の方はこの期間にお申込みください。

継続手続きでは教室・曜日変更できかねます。ご了承ください。



★ キッズ体操、ジュニア体操 ★

6月16日(火).17日(水) **テスト日**・ 6月23日(火).24日(水) **発表会**

## ミズノ テニススクール

一般の方（中学生以上）向けのレッスン日が増えています！



**NEW 火曜日** 18:00～ → 5月12日、19日、26日

**木曜日** 18:00～ → 5月14日、21日、28日

**NEW 土曜日** 9:30～ → 5月23日、30日

**NEW 日曜日** 9:30～ → 5月 3日、31日

受講希望の方は  
前日までにお電話ください！  
**紀の川市民公園管理事務所**  
**0736-77-1677**  
体験はホームページからも  
お申込みいただけます！

## 個人参加型 ピククルボール交流会



**5月17日(日)**

10時～12時

<b>場 所</b>	紀の川市民体育館 メインアリーナ
<b>参加料</b>	800円（税込・パドルレンタル料200円）
<b>対 象</b>	中学生以上
<b>持ち物</b>	運動できる服装、室内用シューズ 飲み物、タオル
<b>定 員</b>	36名(先着順)

参加希望の方はホームページよりお申込みください！

## 今月のキッズコーナー

5月の愛鳥週間（あいちょうしゅうかん）にちなんでいろんなとりさんをご紹介します！



LINE, ホームページ, インスタ  
チェックしてね

ミズノ 紀の川市民体育館



@606siph



ホームページ

Instagram



KINOKAWASHIMINKOUEN

ゴールデンウィークも休まず営業中！

## 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