



## 公園だより

1月号

あけましておめでとうございます！  
 今年も皆さんに楽しいイベントやお得な情報を届けていきたいと  
 思っています！  
 お楽しみに！  
 今年もどうぞ宜しくお願い致します！



NEW

## ピックルボール～気軽にオープンコート～

ピックルボールを気軽に楽しめるようコートを用意してお待ちしております！  
 パドル(ラケット)のレンタルもございますので手ぶらでお越しいただけます！

こちらのイベントは技術指導はございません。  
 お客様自身で楽しんでいただくイベントとなっております。



- 開催日** 1月19日(月)  
           2月 9日(月)  
           3月 2日(月)・9日(月)・16日(月)
- 時 間** すべて10時～12時  
           (途中入室・退室あり)
- 定 員** 各日12名
- 対 象** 小学生以上～ ※小・中学生は保護者同伴
- 持 ち 物** 室内シューズ、飲み物
- 場 所** メインアリーナ
- 参 加 費** 500円(税込) 当日体育館受付にて現金支払い  
           パドルレンタル別途200円(税込)ボールは無料貸出あり

参加申し込みは  
 ホームページから！  
 裏面にQRコードがございます

お  
問  
合  
せ

## 紀の川市民体育館

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



今月の  
 休館日は  
 1月26(月)  
 です

# ピックルボール交流会 参加者募集

対象●中学生以上

時間● 1月12日(月祝)・14:00~16:00

23日(金)・19:00~21:00

定員● 1月12日(月祝)・先着12名

23日(金)・先着12名

場所●紀の川市民体育館

参加費●800円(税込) パドルレンタル別途200円(税込)

ホームページより  
お申込みください!



## 体組成測定 印刷いたします

基礎代謝量や体脂肪率、筋肉量、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！

トレーニングの向上にご活用ください！

### ●開催日程●

1月	6(火)	9(金)	13(火)	18(日)
22(木)	25(日)	31(土)		
2月	2(月)	6(金)	11(水)	15(日)
19(木)	23(月)	27(金)		

### ●料金●

税込100円

### ●時間●

11:00~12:00／14:00~16:00／19:00~20:00

体組成測定器  
(測定は裸足で行います)



体組成の測定は  
トレーニングの前に!!  
愛付にて  
お申し付けください!!



## 初回講習会 要予約 お電話もしくは受付でお声がけください

トレーニング初心者の方、どうトレーニングをすればいいかわからない方はぜひこちらをご受講ください。  
マシンの使い方もお教えいたします！体組成の印刷も致します！

料金●無料（トレーニング利用料のみで受けていただけます）

時間●11:00~/14:00~/19:00~

所要時間約1時間半



## キッズコーナー



新春  
福笑い

新しい福笑いが登場！みんなで遊んでね！

絵本も少し入れ替えました♪

## 紀の川市民体育館 SNS

### インスタグラム



### LINE



### ホームページ



イベントの参加申込は  
こちらのホームページから！  
または

紀の川市民体育館 ミズノ

で検索！