

NEW Year フェスティバル

日時 2025年1月14日(火)～1月19日(日)

場所 エイブルスポーツ交流センター
スポーツ棟&宿泊棟

楽しいプログラムがたくさん!! みなさまのご参加おまちしています!!!

★特別レッスン★*予約制(定員20名)

- ☆ ヒマラヤンシンギングボールヨガ
- ☆ お顔ヨガ
- ☆ FITNESS養生気功
- ☆ ペルビスワーク(骨盤調整)

場所…スタジオ1階
参加費…各500円
対象…18歳以上

※通常プログラムも実施します。

★水泳テーブルトーク★

☆ 平泳ぎ ☆ 背泳ぎ *予約制(定員30名)

☆ クロール ☆ バタフライ

※プールでの指導ではありません

場所…宿泊棟研修室
参加費…各1,500円 ※4講座セット4,000円
対象…小学生以上

★ミサンガづくり★

自分だけの**オリジナル**ミサンガを作ろう!

場所…宿泊棟ロビー
参加費…500円
対象…どなたでもOK

★体力測定★*予約制(15分間定員3名)

- ☆ 長座体前屈(柔軟性) ☆ 反復横跳び(敏捷性)
- ☆ 上体起こし(筋持久力) ☆ 立ち幅跳び(跳躍力)
- ☆ 閉眼片足立ち(バランス) ☆ 握力(筋力)

場所…スタジオ1階
参加費…0円
対象…18歳以上

★トレーニングジムポイントカード★

対象…一回券・回数券でジムをご利用の方

☆ 期間中、スタンプ4個でジム1回券、もしくはビジターチケットをプレゼント *1日1個まで

各プログラムの日時、内容等につきましては、別紙スケジュール表にてご確認ください。

【予約制について】12月23日(月)～予約受付開始です。お電話もしくは直接窓口にてお申し込みください。
当日空きがあれば、予約なしでも参加できます。



エイブルスポーツ交流センター

TEL : 0280-22-3500

〒306-0047 古河市立崎510-1

<http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7577>

●営業時間 9:00～21:30
※施設利用…21:00まで

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始