

2024とやま週イチスポーツ推進事業



会場

新湊アイシン軽金属スポーツセンター

参加方法

事前の申し込みが必要です



7月～2月
土曜日
15回コース

バルシューレ (ボール遊び教室)



指導者 小林 雄大

(射水市スポーツコーディネーター)

ボール遊びにより、幼少期に運動・スポーツを始めるきっかけを作り、楽しみながら適度な運動習慣を身に付け、体力・運動能力の向上を目指します。その他、自分に合ったスポーツや競技種目を見つけよう。

おとな教室



7月～2月
土曜日
15回コース

筋力アップ&体幹トレーニング 初心者コース



指導者 小林 雄大

(射水市スポーツコーディネーター)

働き盛りの年代の運動不足を解消するきっかけづくりとして、自分に合ったストレッチやトレーニング方法を習得し、体力アップを図るとともに運動習慣を身につけます。また、プライベートでも各自でトレーニングできるようにします。

- ・対象者 年長
- ・定員 15人(先着順)
- ・開催日 7/13 7/27 8/3 8/31 9/14 9/28 10/12 10/26
11/9 11/30 12/7 12/14 1/11 1/18 2/8
- ・開催時間 15:30～16:30 (土曜日)
- ・場所 新湊アイシン軽金属スポーツセンター 柔道場、他
- ・参加料 無料(保険料は主催者が負担します)

- ・対象者 運動をしていない(運動不足を感じている)一般の方
- ・定員 21人(先着順)
- ・開催日 7/13 7/27 8/3 8/31 9/14 9/28 10/12 10/26
11/9 11/30 12/7 12/14 1/11 1/18 2/8
- ・開催時間 17:00～18:00 (土曜日)
- ・場所 新湊アイシン軽金属スポーツセンター トレーニングルーム他
- ・参加料 無料(保険料は主催者が負担します)

お問い合わせ 新湊カモンスポーツクラブ (TEL 0766-82-8277)

〒934-0039 富山県射水市久々湊467番地 新湊アイシン軽金属スポーツセンター(新湊総合体育館)内

受付時間 平日 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～16:00 火曜日 休館日

「バルシューレ」 「筋力アップ&体幹トレーニング」

WEBお申込み



定員になり次第
締め切ります

参加ご希望の方は、QRコードからお申込みください。または下記の必要事項をご記入の上、新湊カモンスポーツクラブ(新湊アイシン軽金属スポーツセンター)までお申込みください。

お名前	携帯番号	参加教室に○をつけてください	年齢
		バルシューレ	
	住所	筋力アップ&体幹	