

伊藤鉱業アリーナつがる (つがる市総合体育館) 周年祭

2025年6月1日(日)
10:00~16:00

ねぶた絵ランタンづくり
(大人から子供まで参加可)

参加費：500円

各教室定員：20名(予約制)



時間：①10:00~12:00
②13:00~15:00

※小学生以下は保護者
同伴となります
※作品は体育館に展示し
後日お渡しとなります

ドッジボール教室
参加費：無料

時間：14:30~16:00
対象：小学生(親子で参加可)
定員：50名(予約制)
持ち物：運動着、運動靴、
飲み物、タオル

体験・教室

- ・映像レッスン無料体験
- ・ストレッチ&脳トレ教室
- ・簡単トレーニング&脳トレ教室

アドベンチャー

・段ボール迷路

ゆるスポーツ

- ・キッチンde卓球
- ・ふらばーるバレーボール
- ・ピンゴリレー

NEWスポーツ

・モルック

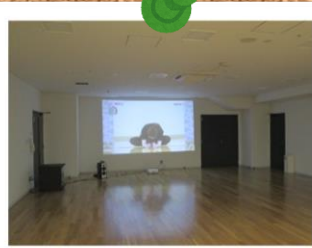
SDGs スポーツ

・プロギンク

チャレンジ企画

- ・鬼ムズチャレンジ
- ・シューティングナイン
- ・輪投げ

映像レッスン



モルック



ビンゴリレー



ドッジボール教室



	メインアリーナ			サブアリーナ			武道場	多目的室AB	屋外			
10:00	段ボール迷路	鬼ムズチャレンジ	シューティングナイン・輪投げ	キッチンde卓球	ふらばーるバレーボール	ビンゴリレー	ストレッチ・脳トレ教室	ねぷた 絵付け 体験 (予約制)	モルック	プロギング (予約制)		
11:00							映像レッスン 無料体験					
12:00												
13:00												
14:00												
15:00				ドッジボール 教室 (予約制)			映像レッスン 無料体験	ねぷた 絵付け 体験 (予約制)				
16:00												

チャレンジ
体験
ゆるスポーツ
教室
アドベンチャー
NEWスポーツ
SDGsスポーツ

- ★ゆるスポーツとは、世界ゆるスポーツ協会が提唱する、性別、年齢、運動神経に関わらず、だれもが楽しめる新スポーツです。
- ★映像レッスンとは、スタジオにて撮影したインストラクターによる動画レッスンとなります。
- ★プロギングは ゴミ拾い(PlockaUp)とジョギング(Jogging)を合わせた スウェーデン発のNewフィットネスで、ヨーロッパを中心に大流行しています。ランニングに筋トレ要素がプラスされるため、ダイエットやストレス解消の効果が期待でき、さらには街がきれいになって環境改善までできる“カラダ”と“地球”にやさしいSDGsスポーツです。

予約のお申し込みは電話又は受付窓口へ

伊藤鉱業アリーナつがる(つがる市総合体育館) Tsugaruまちづくりパートナーズ

☎ 0173-23-3231

〒038-3138 青森県つがる市木造若緑64番地(JR五能線より徒歩20分)

利用時間: 9:00~21:00 休館日: 毎月第三月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)

ホームページは
こちらからどうぞ!

