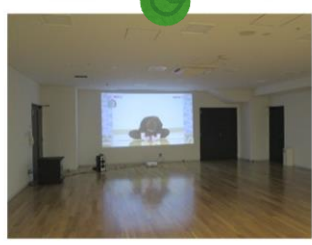


映像レッスン



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

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!



