

体育センターからのお知らせ

痩せたい方大集合♪

「最近体重が増えてきた」「お腹周りが気になる」
「出産後から痩せにくくなった」「筋肉をつけたい」

こういったお悩みは上三川町体育センターの
『パーソナルトレーニング』で解決が出来ます♪

トレーナーとマンツーマンでの運動や食事アドバイスで
身体を変えてみませんか？

1回60分 3,300円(税込)~

※パーソナルピラティス / ヨガ開講準備中。お楽しみに！！



ピックルボール体験会アリーナにて開催中 開催日時はお気軽にお問い合わせください。

只今！人気沸騰中 ピックルボールってどんなスポーツ？ What is Pickleball

ピックルボール(Pickle ball)は、プラスチック製で中空のボールに多数の穴があいたものを、木製などの固いパドル(ラケット)で打ち合うスポーツ。卓球・テニス・バドミントンを元に考えられた競技で、ルールや戦略などはテニスに則ったものです。ボールの多数の穴によって空気抵抗が増し、ボールの速度が比較的低いので年配者やお子様でもプレーができ、幅広い世代の人々が楽しめます。

「誰もが初心者」 国内競技人口はまだ少数

スポーツを始めるとき、人はつい上級者に萎縮してしまいがち。周りと比較してしまって自由に楽しめない、なんてことがありますよね。でもピックルボールは大丈夫！国内の競技人口はまだまだ少数で、誰もが初心者。さあ、一足お先に始めてみませんか。



ご家族みんなで楽しめます！

【スポーツデー卓球】 会場 多目的室

毎週日曜日 午後1時~6時

1時間/100円

なんと！！ラケット・ボール貸出無料

屋内シューズをご持参ください。

※大会等のある場合は中止となります

11月・12月各種スポーツ教室開催中！！

【おすすめ教室】

初めてのフラダンス/バランスボールダンス/
ステップ

※教室のお申込みは、窓口にて受付中です。

▶お問い合わせ先=上三川町体育センター

☎ 56 7328