



開館時間 9:00~21:30

問合せ ☎72-1114

- スポーツカレンダー (6月) -

◇体育協会ビーチボール部 第25回キッズ大会  
4日(土) 9:00~16:00

総合体育館 第1競技場

◇体育協会卓球部 夏季卓球大会  
5日(日) 9:00~18:00

総合体育館 第1・3競技場

◇体育協会バドミントン部 クラス別大会  
19日(日) 9:00~18:00

総合体育館 第1競技場

■ 6月の休館日 6・13・20・27日

# 体力チェック

あなたの体力年齢を測ってみませんか？

とき 6月25日(土) 9:30~11:30

ところ 総合体育館 第2競技場

対象 20才以上の男女

種目 握力・長座体前屈・反復横跳・開眼片足立ち  
6分間歩行・上体起こし等  
(年齢によって種目変更あり)

講師 愛知健康プラザ運動指導員

定員 20人 (申込み順)

参加費 無料

申込み 5月24日(火)から総合体育館へ



▲反復横跳



▲上体起こし

## スポーツクラブ情報

【問合せ・申込先】

NPO法人ゆめフルたけとよスポーツクラブ  
(総合体育館内) ☎84-1100

受付時間 9:00~17:00 休館日 日・月・祝日



参加者募集中！！ 興味のある人、無料体験もできます！

### ◆ビューティ・ペルヴィス教室◆

「ペルヴィス」とは“骨盤”のこと。骨盤はカラダの中心部に位置しており、体幹の筋肉はほとんど骨盤に繋がっています。ご自身のカラダの癖を知り、骨盤のバランスを整えます。

【とき・ところ】

木曜日 13:30~14:45

総合体育館 視聴覚室

【参加費】

会員 17,280円/年32回

(別途会員登録費)



### ◆ヨガ(水)教室◆

「ヨガ」とは“つながり”を意味し、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心と体を統合し、リラックスさせます。

【とき・ところ】

水曜日 13:30~14:30

総合体育館 視聴覚室

【参加費】

会員 21,600円/年40回

(別途会員登録費)

