亀山市運動施設　vol.159

B.E.W.

4月号

指定管理者
三幸・スポーツマックス共同事業体
三幸株式会社　名古屋支店
株式会社スポーツマックス
http://www5.ocn.ne.jp/~kametai/index.html
ご予約・個人利用のお問合せ先
西野公園体育館
TEL：0595-82-1144
東野公園体育館
TEL：0595-83-1888
関B＆G海洋センター
TEL：0595-96-1010

☆☆Facebook☆☆

☆☆インスタグラム☆☆

東野公園体育館 トレーニング室

午前・午後・夜間の区分ごとに大人100円、中学生以下50円の利用料でご利用いただけます。
室内専用のトレーニングシューズを必ずご準備ください。※中学生以下の方は原則保護者同伴

有酸素運動のマシン

・ランニングマシン
・トレーニングサイクル
・エリプティカルトレーナー等

ケーブルマシン

・レッグプレス
・ラットプルダウン
・チェストプレス等

フリーウエイト

・ダンベルラック
1-10キロ
・プリチャーカール
・スミスマシン等

パーソナルプログラムサービス

東野公園体育館のトレーニング室では月に7回程度、専門のインストラクターを配置し、
トレーニング未経験者や初心者の方に運動プログラムを提供しています。

ご利用方法

①右の表からご希望の日時をご予約ください。
②予約時間に体育館窓口で500円のサービス料と施設使用料をお支払いください。
③1人にかかる時間は、約1時間程度です。
30分ほどカウンセリングした後、基礎的な運動プログラムを実施していただきます。
④個人に合わせたプログラムシートが完成したら、トレーニングを進めていただきます。

下記の日程は、トレーニング室に職員を配置致します。
パーソナルプログラムサービスのご利用は予約制です。

4月 3日（月）10:00～14:00（担当：木村）
4月 5日（水）10:00～14:00（担当：森口）
4月 10日（月）10:00～14:00（担当：木村）
4月 17日（月）10:00～14:00（担当：木村）
4月 18日（火）10:00～14:00（担当：木村）
4月 24日（月）10:00～14:00（担当：木村）
4月 28日（金）10:00～14:00（担当：木村）

今月の個人使用デー

・個人利用券（各区分毎）でご利用可能です。
・運動に適した服装、室内シューズ、種目に合わせた各種道具は各自ご準備ください。
・夜間区分につきましては、決められた種目をご利用いただけます。（BGに関しては※参照）

	9:00～12:30	13:00～17:30	18:00～21:30	曜日
	午前	午後	夜間	
西野公園体育館	卓球 バスケ バドミントン ソフトバレー	卓球 バスケ バドミントン ソフトバレー	テニス	月
			バドミントン	火
			バスケット ハンドボール	水
			バドミントン	木
			卓球 バドミントン	金
			卓球 バドミントン	土
			バスケット	日

	9:00～12:30	13:00～17:30	18:00～21:30	曜日
	午前	午後	夜間	
東野公園体育館	卓球 バスケ バドミントン バレーボール ニュースポーツ	卓球 バスケ バドミントン バレーボール ニュースポーツ	卓球 バドミントン	月
			バドミントン ニュースポーツ	火
			バスケット	水
			バスケット バレーボール	木
			卓球 バドミントン	金
			バスケット	土
			卓球 バドミントン	日

○西野公園体育館 4月10日～14日
○東野公園体育館 4月17日～21日
○関B＆G海洋センター 毎週水曜

※関B＆G海洋センターは曜日ごとの競技種目の限定はありません。

亀山市運動施設教室・イベント情報

亀山市運動施設（西野公園体育館・東野公園体育館・関B＆G海洋センター）では
運動習慣を身につけるための、さまざまな運動教室を開催しています。
健康な体を維持するために、春から運動をはじめてみませんか？

バランスディスク体操

バランスディスクを使った骨盤体操と体幹トレーニングにより
体のバランスを調整し、ストレスのない体づくりを目指します！

日　時　4月7日～5月26日　毎週金曜日
　　10時～11時　　全8回
場　所　関B＆G海洋センター　トレーニングルーム
定　員　10名（先着順）　対象・・・18歳以上の人
参加費　4,800円（スポーツ保険料含む）
　　※亀山市運動施設の保険加入者は4,000円
申込開始　3月17日（月）

NEW

初心者水泳教室

水が苦手な人や泳げない人が、気軽に参加できる初心者向けの
水泳教室です。水慣れからクロールの基礎までを学びます。

日　時　4月6日～6月15日　毎週木曜日
　　11時～12時　　全10回
場　所　関B&G海洋センター
定　員　10人（先着順）　対　象：18歳以上
参加費　5,000円（別途スポーツ保険料）
　　（64歳以下1,850円/65歳以上1,200円）
持ち物　水着・タオル・キャップ・ゴーグル
申込開始　3月17日（月）

東野公園体育館チアダンス教室のメンバー追加募集！

東野公園体育館で結成されたチアダンスチーム「3Happiness」のメンバーを
追加募集させていただきます！可愛い衣装で、チアを踊ってみませんか♪

日　程　5月9日～9月26日　火曜日
時　間　キッズ　　午後4時40分～5時30分
　　ジュニア　午後5時40分～6時30分
　　大　人　　午後7時40分～8時40分
対　象　キッズ　　小学1年生～3年生（女子）
　　ジュニア　小学4年生～5年生（女子）
　　大　人　　18歳以上の女性
参加費　キッズ・ジュニア　13,000円（全20回）
　　大人　8,100円（全18回）

募集人数　キッズ　　5人
　　ジュニア　3人
　　大　人　　15人
申込開始　4月23日（日）午前8時30分から
　　先着順となります。
申込方法
参加費を持参の上、東野公園体育館窓口へ
直接お申込みください。申込は受講者の保護
者に限ります。代理での申込はできません。

わいわい！ニュースポーツ

気軽にできるニュースポーツを楽しむ教室です！
主にテニポンという、テニスとピンポンを合わせた、
誰でも気軽にできるスポーツを楽しくしています。

日　程：4月5日～9月27日(水曜日)
時　間：10:00～11:30 全15回
場　所：西野公園体育館
対　象：18歳以上の人
定　員：30名程度
参加費：6,000円(スポーツ保険別)

自分でできる骨盤矯正教室

骨盤の歪みからくる、肩こりや体の不調などを
改善していく教室です。

日　程　4月4日～6月20日(火曜日)
時　間：13:00～14:00　全12回
場　所：関B＆G海洋センター
対　象：18歳以上の人
定　員：30名程度
参加費：4,800円(スポーツ保険別)

体幹バランスボール＆ストレッチ

バランスボールやポールを使った体幹トレーニング
を行います。その後、ストレッチでしっかり身体を
ほぐしてリフレッシュしましょう♪

日　程：4月7日～9月15日(金曜日)
時　間：19:30～20:30 全18回
場　所：東野公園体育館会議室
対　象：18歳以上の人
定　員：15名程度
参加費：8,100円(スポーツ保険別)

申込方法・問い合わせ等は、各開催施設までご連絡ください。
西野公園体育館・0595-82-1144/東野公園体育館・0595-83-1888 / 関B＆G海洋センター・0595-96-1010