

スポーツクラブ生徒募集

申し込み・お問い合わせ先 あいづ総合体育館 … 28-4440

スポーツクラブの受講生を募集します。費用は入会金(スポーツ保険料)1,850円と月会費1,000円となります。会費は各コースでの負担になりますが重複しての申し込みも可能です。

健康体操教室

日時 毎週火曜日
10時30分～11時30分
場所 あいづ総合体育館 柔道場
準備物 飲み物、タオル



ちょっと体を動かしたいなあと感じている方。簡易な筋力トレーニングやストレッチで運動不足を解消しながら、体力をつけましょう。

エアロビクス教室

日時 毎週木曜日
10時30分～11時30分
場所 河東総合体育館 フィットネスルーム
準備物 室内シューズ、飲み物、タオル



初心者の方大歓迎!全身をバランス良くリズムカルに動かす有酸素運動のレッスンです。楽しい音楽に合わせて運動不足を解消しましょう!

体験教室募集

ジョギング教室

ダイエットや運動不足対策に手軽なジョギング。走り出してみたいけどなかなか始められない方、どうせ走るならステキなフォームで走り出してみませんか。初心者大歓迎です。※小雨決行

日時 9月17日(水)10時～12時
場所 あいづ陸上競技場
参加料 200円(保険料)
準備物 運動シューズ、飲み物、タオル



障がい者スポーツ体験教室

福島県障害者スポーツ協会会津支部と共催で開催します。皆様のご参加お待ちしております。フライングディスク、ボッチャ、カローリング、スラロームなど

体験日時	7月12日(土)、26日(土) 8月17日(日)、31日(日) 9月15日(月、祝)	13時～15時
場所	ふれあい体育館	
参加料・準備物	無料、室内シューズ 飲み物	
申し込み	不要(当日直接お出で下さい)	



鶴ヶ城ハーフマラソン大会ランニング講習会のお知らせ

お問い合わせ先 会津若松市鶴ヶ城ハーフマラソン大会実行委員会 TEL.0242-39-1306
詳細はお問い合わせください

日時	場所	内容	定員
7月13日(日)10:00～12:00	あいづ陸上競技場	『初心者向けランニング教室』	50名
8月10日(日)10:00～12:00	あいづ陸上競技場～鶴ヶ城周辺	『ハーフマラソンの走り方』	20名
9月14日(日)10:00～12:00	あいづ陸上競技場	『直前対策 ハーフマラソン完全攻略法』	20名



～みんなで福島ユナイテッドFCを応援しよう!～

2014明治安田生命J3リーグ

第18節 福島ユナイテッドFC VS FC琉球

日時 2014 7/20(日) 午後3時 キックオフ (午後1時30分 観覧席 開場)

場所 あいづ陸上競技場 (会津若松市門田町大字御山字村上164)

◆福島県委託事業「親子ふれあいサッカー教室」
◆チケットの申し込みはHPをご覧ください。
URL <http://fufc.jp>

問い合わせ先 (株)AC福島ユナイテッド TEL.024-573-8203

河東総合体育館 トレーニングルーム

新しいマシーンを導入しました



初回説明を受けてからのご利用となります。終了された方は次回からいつでもご利用可能となります。土日祝日も対応しておりますが、対応日が週により異なりますので、初回説明日の日程等、詳しくは河東総合体育館までご確認ください。なお、運動できる服装と室内運動シューズをご準備のうえ、ご来館ください。



リニューアルの機器の中には、自然な動きを取り入れ、快適に全身を運動させる動作で筋肉や関節へのアプローチが効果的に行える身体バランスを向上させることができる機器も揃えましたので、ぜひご来館ください。



利用料金 1時間210円
河東総合体育館
連絡先 ☎75-5111

7月21日(月) 9時～17時 トレーニングルームを無料開放します

ご利用希望の方は河東総合体育館窓口までお問い合わせください。カードをお持ちの方のみとなります。

ふれあいハウスキッズルーム

絵本コーナーを開設しました。

ふれあい体育館で絵本の寄贈をお願いしましたところたくさんの方が集まりました。ご寄附をしてくださった皆さんありがとうございました。さっそく絵本コーナーを開設しましたので、キッズルームとあわせて利用お待ちしております。

対象者 未就学児 保護者同伴でお願いします。
キッズルームの利用時間は9時～17時までとなっています。
体育館窓口で受付をしてからご利用下さい。
ふれあい体育館 TEL 37-0717



秋の自然観察会

夏～秋の植物を巡る観察会に参加してみませんか。開始時に軽い準備体操とウォーキングワンポイントアドバイスがあります。事前の予約が必要です。応募多数の時は、抽選となる場合もあります。※ 詳細はお問い合わせください。

吾妻山ハイキングコース 定員25名

秋の高山植物の観察会を行います。鳥子平から浄土平方面で距離約3km、2時間弱の行程です。オオシラビソの樹林帯を歩いてみましょう。

日時 9月12日(金)9:00から16:00
場所 吾妻山
参加費 2,500円 (バス代交通費・保険料含む)
申し込み締切り 7月31日(木)
集合場所 会津総合運動公園駐車場

申し込み先 / あいづ総合体育館 TEL28-4440

