

くろしおアリーナ **4月** 休みのお知らせ

※ 4月25日(土)のランニング走路の予定を変更しました。

令和8年4月6日現在

日	曜	大会・行事	25mプール	体育館	トレーニングルーム	ランニング走路	
1	水	休館日					
2	木						
3	金						
4	土	アドバイザー招聘空手				大会終了後開放	
5	日	団体リーグ前期卓球大会 日本マスターズ水泳大会	休み			大会終了後開放	
6	月						
7	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)		
8	水		休み				
9	木						
10	金						
11	土						
12	日	市長杯ラージボール卓球前期大会 トレーニング講習会 (17:30~18:30)			講習会のため使用不可時間 (18:00~18:30)	大会終了後開放	
13	月						
14	火						
15	水		休み				
16	木						
17	金						
18	土	全四国空手道選手権大会 (準備)				12:00まで開放	
19	日	全四国空手道選手権大会				大会終了後開放	
20	月						
21	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)		
22	水		休み				
23	木						
24	金						
25	土						
26	日	県春季水泳大会 市スポ少ミニバスケ春季大会	休み			大会終了後開放	
27	月						
28	火						
29	水	県スポ少バドミントン交流大会				大会終了後開放	
30	木						

★ 施設の設備点検等のため、上記の予定が変更する場合がありますので、御了承ください。

<連絡先>

東部総合運動場事務所 TEL 088-878-1150

くろしおアリーナ 4月プール教室プログラム

筋トレ・ストレッチ
 筋トレとストレッチを組み合わせた簡単な運動です。
 (定員15名)

健康ウォーキング
 肩こり・腰痛を緩和していき
 身体のバランス、筋力、柔軟
 性アップを目指します。
 (定員15名)

初心者水泳
 全く泳げない方に、水慣れ
 顔つけから教えます。
 (定員10名)

クロール入門
 クロールが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

平泳ぎ入門
 平泳ぎが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

背泳ぎ入門
 背泳ぎが苦手な方に基本
 から教えます。
 (定員10名)

バタフライ入門
 バタフライが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

※ 変更しています
4/28(火)
 ↓
4/27(月)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ~ 13:00	10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山田 27日	10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山田 21日	水曜休館日 (祝日の場合は営業)	10:00~10:30 クロール入門/日浦 2日・16日	10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山田 24日		
	10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 27日	10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 21日		10:40~11:10 平泳ぎ入門/日浦 2日・16日	10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 24日		
13:00 ~ 17:00	14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 27日	14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 21日		14:00~14:30 クロール入門/日浦 9日・23日	15:00~15:30 筋トレ・ストレッチ/山田 24日		
	14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 27日	14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 21日		14:40~15:10 平泳ぎ入門/日浦 9日・23日	15:45~16:15 健康ウォーキング/山田 24日		
17:00 ~ 20:00		19:00~19:30 背泳ぎ入門/福井 (7日)・14日・21日 797A		19:00~19:30 クロール入門/渡邊 16日・23日・30日	18:00~18:30 初心者水泳/山田 24日		
		19:40~20:10 バタフライ入門/福井 (7日)・14日・21日 797A		19:40~20:10 平泳ぎ入門/渡邊 16日・23日・30日			

対象:18歳以上(高校生不可) ※お申込みには整理券が必要です。ご入場の際に受付でお問い合わせください。