

《総合体育館トレーニングルームのご案内》トレーニングルームでリフレッシュ

トレーニングルームでは、ランニングマシン・エアロバイク等、さまざまな器具を取りそろえています。運動指導員がいる時間もありますので、初心者でも気軽にトレーニングが行えます。

皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

利用は中学生以上でトレーニング講習会を受講された方となります。

※中学生は午後6時以降、保護者の同伴がないと施設の利用はできません。

利用時間／午前9時～午後9時30分 **利用方法**／1回2時間 利用券を券売機で購入のうえご利用ください

トレーニング講習会 (30～45分程度)						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	18:30	10:00	10:00	18:30	13:00	10:00
12:30	20:30	12:30	12:30	20:00	16:00	12:30

事前予約は不要。時間に余裕を持ってお越しください。スポーツウェアで、室内履きをお持ちください。

ショートタイムエクササイズ (45分程度)					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
11:00	19:30	11:00	11:00	14:00	11:00
らくらく健康体操	ストレッチボディケア	シェイプアップ体操	いきいきリフレッシュ体操	ストレッチ&ストレングス	初心者エアロビクス

☎／総合体育館

朝霞市立総合体育館に「広告」を掲出しませんか？

朝霞市立総合体育館に有料広告を掲出しませんか？企業や事業所等のPRができますので、ぜひご活用ください。

掲出規格／1区画 縦900mm×横1,300mm

掲出場所・数／4区画 総合体育館メインアリーナ 壁面 ※複数区画の掲出可

広告掲出料／1か月 1区画 5,000円

掲出期間／4月1日(土)～9月30日(土) (上半期)、10月1日(日)～平成30年3月31日(土) (下半期) ※継続可

申込方法／市役所生涯学習・スポーツ課窓口または市ホームページにある「申込書」に必要事項を記入のうえ、広告の案を添えて、直接生涯学習・スポーツ課窓口(4階40番)へ。

募集期限／3月10日(金)

掲出の決定／受付後、内容を審査のうえ、掲出可否を決定します(お申し込みいただいた方に通知)。

※募集枠を超える申し込みがある場合は定めた優先順位により決定します。また、同一の順位の場合は抽選。

※広告製作費用(デザイン料等)は、申込者の負担となります。

☎／生涯学習・スポーツ課

PHOTO NEWS

冬の一大イベント！産業体験で朝霞の魅力を再発見

2月4日(土)、産業文化センターで「第5回北朝霞どんぶり王選手権」&「第10回あさか産業フェア」が開催され、およそ25,000人が来場しました。どんぶり王選手権では、市内外の飲食店など18店舗がアイデア自慢のどんぶりを持ち寄り競いました。今年のどんぶり王は、リゾンの「弁財角煮丼」でした。



北朝霞どんぶり王選手権の会場の様子



産業フェアの会場の様子

また、産業フェアでは、市内商工業の商品・製品の展示販売コーナーやものづくり体験イベントなどが催され、大人も子どもも興味津々で楽しんでいる様子が見られました。



押し花のしおり作り体験中です



「弁財角煮丼」
いただきませーす！