令和5年3月発行

武道館だより

行事報告

1月3日 佐久市成人式

2月11～12日 東日本少年柔道交流大会

ご案内

≪長野県立武道館3周年記念感謝デー≫
日頃の感謝を込めて、4月1日（土）個人利用最大2時間利用無料となります。
卓球・バドミントン・バレーの器具代、レンタルも全て無料です。
またラウンドフィットネスも無料です。お気軽にご来場ください。

新教室紹介

4月から新たに、『ボディケア・リンパ』『リズムエクササイズ』『ヨガ』『ゆるゆるトレーニング』の4つの教室が加わります。武道館で一緒に楽しく運動しませんか？ご予約優先となります。

『ボディケア・リンパ』 隔週月曜日開催 10:30～11:30 1回700円 定員15名 予約受付 毎月25日～ 自宅でもできるリンパケで 身体の中からデトックス！	『リズムエクササイズ』 隔週月曜日開催 19:30～20:30 1回700円 定員15名 予約受付 毎月25日～ 有酸素運動メインの ダンスエクササイズ！	『ヨガ』 毎週火曜日開催 ①中級者向け19:00～20:50 ②初心者向け20:00～19:50 1回700円 定員各15名 予約受付 毎月25日～ ①ストレッチ多め ②アクティブ	『ゆるゆるトレーニング』 隔週木曜日開催 10:00～11:00 1回500円 定員15名 予約受付 毎月20日～ ストレッチポールを使って 軽い筋力トレーニング！

第9号
長野県立武道館
〒385-0011
佐久市猿久保165-1
・TEL 78-5370
・FAX 78-5390
・営業時間
9:00～21:00
・休館日
毎月第1・3月曜日
（祝日の場合は翌日が休館日）

4・5・6月行事予定

4月9日 東信柔道連盟審判講習会
16日 全日本ジュニア柔道体重別選手権大会県予選会
5月2～6日 合氣道佐久道場国際講習会
14日 長野県柔道高段者大会・段別大会
21日 第21回長野県小学生空手道選手権大会
東信柔道大会
28日 第28回長野県中学生空手道選手権大会
6月3日 佐久地区障がい者スポーツ大会
4日 第10回わんぱく相撲佐久場所
11日 県空手道連盟国体選手予選会
17日 県中学校総体東信地区予選会（剣道）
24日 県中学校総体東信大会（剣道）
25日 第28回県少年・少女柔道チャンピオン大会

無料体験会のお知らせ

『グローバル英会話～こども英会話教室～ 無料体験教室』

開催日時
① 4月21日（金）17:00～17:50
② 4月28日（金）17:00～17:50
対象定員：小学生10名
オーストラリアのネイティブ講師とオンラインLIVEでつながり、リスニングとスピーキングを中心に楽しみながら英語を学べる体験型レッスン教室です。今回は無料で体験できます。
お気軽にご予約ください。

物品販売

武道館限定販売
・武道館オリジナルタオル1枚1000円
・武道館オリジナル手ぬぐい1枚800円
1階ロビーにて販売中です。
お土産にいかがですか？
ぜひお買い求めください。