

武道館だより

イベント・行事

第6回歩行ケア市民セミナー

地域社会少林寺拳法指導者研修会

長野県高等学校新人戦卓球競技



運動教室 抽選会開催

いつも運動教室にご参加いただいているお客様に、日頃の感謝を込めてお楽しみ抽選会を開催しました。運動教室、抽選会へのご参加ありがとうございました。引き続き運動教室のご参加お待ちしております！ 各運動教室1月分のご予約承り中です。



運動プログラム紹介

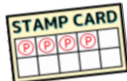


長野県立武道館運動プログラム『ラウンドフィットネス』

1時間200円で油圧式のトレーニングマシン(5種類)を用いた筋力運動と、ボードの上で音楽に合わせて行うステップ運動を30秒づつ交互に行うサーキットトレーニングです。

1周約5分。初回利用時にマシンの使い方をご説明いたします。武道館ホームページより利用可能カレンダーをご覧ください。

お得な回数券・スタンプカードがございます。使用期限がないので無駄なくご利用いただけます。ご不明な点やお問い合わせは長野県立武道館まで。



ご挨拶

本年も長野県立武道館をご利用いただき誠にありがとうございました。来年も皆様に安心してご利用いただけますよう、スタッフ一同努めて参ります。

来年も長野県立武道館をよろしく願いいたします。



消防訓練実施

10月5日施設従業員による「消防訓練」を実施しました。避難経路の確認や誘導の仕方、消火栓の使い方や実際にホースで消火活動を行いました。非常時には落ち着いて対応できるように今後も訓練を実施します。



1・2・3月行事予定

- 1月3日 令和6年佐久市二十歳のつどい
- 8日 長野県柔道連盟鏡開き兼合同練習会
- 13~14日 第45回全国高校柔道選手権大会長野県大会
- 20~21日 県柔道連盟C指導員養成講習会
- 21日 ブルーマリンスポーツクラブ発表会
- 2月1日 新日本プロレス
- 4日 長野県柔道選手権大会・女子柔道選手権大会
- 10~11日 東日本少年柔道交流大会
- 18日 東信少年柔道大会
- 3月2日 第54回北信越柔道選手権大会・形競技大会
- 9~10日 第3回真田杯争奪全国高等学校空手道大会
- 16~17日 彰剣旗・かりがね杯 東信高等学校総合剣道大会
- 17日 第44回長野県少年柔道大会
- 23日 はっぴ〜フェスタ

第12号

長野県立武道館

〒385-0011

佐久市猿久保

165-1

☎78-5370

長野県立武道館
ホームページ

