

ご利用いただいた
登録団体様には
1回無料券を配布！
(※武道場のみ)

期間：2020年11月30日（月）
～12月6日（日）


謙信公武道館 1周年記念感謝祭week！

皆さまのおかげで謙信公武道館も
開館から1周年を迎えます。

感謝の気持ちを込め、
さまざまな無料イベントを開催します。
ぜひ、この機会に武道館へお越し下さい！！



武道場もしくは
屋内ランニングコースを
個人利用頂いた方には
プレゼントくじを実施



12月5日（土）
12月6日（日）
移動販売車 出店！

【期間限定】
体成分分析装置
『InBody』が
無料で測定可能！

無料体験イベント開催!

武道体験

参加者には限定クリアファイル
プレゼント

8種類の武道、茶道が体験できる! ※要予約

相撲	11/30(月)	19時~21時	空手道	12/2(水)	19時~21時
剣道	11/30(月)	19時~21時	少林寺拳法	12/3(木)	19時~20時
柔道	11/30(月)	19時~21時	スポーツチャンバラ	12/3(木)	18時~20時
銃剣道	12/2(水)	19時~21時	太極拳	12/4(金)	10時~11時30分

スポーツ 健康づくり教室

※要予約

通常700円が無料!

- ・やさしい朝ヨガ (定員50名)
11/30(月) 10時~11時
- ・脂肪燃焼ヨガ (定員50名)
12/3(木) 10時~11時
- ・トランポビクス (定員12名)
11/30(月) 10時~11時
- ・スローエアロビック(定員15名)
12/2(水) 朝 10時~11時
夕 19時~20時



<イベント企画!>

- ・ノルディックウォーキング
(定員15名)
12/4(金) 10時~11時30分



運動チェック テスト

※要予約

上越教育大学と武道館のコラボ企画!



場所: 小道場 畳
日時: 12/5(土)
10時~12時
対象: 40歳以上
定員: 20名
数種目の測定を行い、
運動のアドバイスを
行います!

茶道体験

12月5日(土)10:00~14:00



本格的な抹茶とお菓子を
ふるまいます!

12月6日(日)は
トレーニングルーム
無料開放DAY!!

混雑状況によっては入場制限
をかける場合があります。

トップアスリートが使用している
マシンをご用意しております



初めてご利用
になる方は、
利用者登録手
続きが必要と
なります。

11月30日(月)~12月6日(日)の期間中
ラウンドフィットネス
1回無料!!



基礎代謝量
UP!

脂肪燃焼!

【お問合せ先】 謙信公武道館

TEL 025-520-8897 Fax 025-520-8898

〒943-0176 新潟県上越市戸野目古新田375
指定管理者: 株式会社PFI新潟県武道館サービス

HP <https://niigatabudokan.com>

謙信公武道館1周年記念感謝際Week! 武道教室無料体験内容

開催日	教室名	道場	時間	対象	定員	必要備品
11月30日(月)	相撲教室	相撲場	19:00~21:00	5歳から中学生 (女性可能)	10名	・短パン・Tシャツ(個人用意) ※まわしを持っていければまわし
	柔道教室	小道場(畳)	19:00~21:00 (未経験者は 20:00まで)	中学生以上	10名	・柔道着 ※柔道着がなければ貸し出します(サイズに限りあり)
	剣道教室	大道場A・B面	19:00~21:00	中学生以上 (初心者も過去に経験 がある人も大募集)	なし	・動きやすい服装 ・持っている人は、はかま、竹刀、防具等 ※竹刀を持っていないければ木刀を貸し出します
12月2日(水)	空手道教室	小道場(畳)	19:00~21:00 (未経験者は 20:00まで)	小学生から大人	なし	・動きやすい服装(持っている人は道着や拳サポーター) ・飲料 ・タオル
	銃剣道教室	大道場A・B面	19:00~21:00	小学生から大人 (初心者向け)	なし	・動きやすい服装(スポーツウェア) ※竹刀を持っていないければ貸し出します
12月3日(木)	少林寺拳法教室	大道場E・F面	19:00~20:00	小学4年生以上	なし	・動きやすい服装
	スポーツチャンバラ教室	大道場A・B面	18:00~20:00	誰でも可	20名	・動きやすい服装 ・道具は全て貸し出します
12月4日(金)	太極拳教室	大道場A・B面	10:00~11:30	大人 (初心者向け)	なし	・動きやすい服装 ・タオル ・底の薄い室内用シューズ ・飲料

■申し込みに関して■

- ・全ての教室は予約が必要になります。定員に達した場合は先着順とします。
- ・ご予約は電話もしくは武道館受付にて申し込んでください。
- ・申し込み期間は各教室開催日の当日までとします。
- ・教室当日は、教室がはじまる前に申請書を記入していただく為、時間に余裕を持ってご来館ください。
(中学生以下の方は、申請の際 保護者の同意が必要になります。)



ご不明な点がございましたらお問合せください。

謙信公武道館 025-520-8897