



# ポラーノジュニアフットサルスクール

## 大好評 開催中!

日程(月2回水曜日) 18:00~19:00

12/13 12/20 1/10 1/24 2/14 2/28 3/7 3/14

※都合により日程変更の場合がありますのでご了承ください。

変更がありましたらHPにてお知らせします。

☆★受講料★★☆

ビジター1回 600円  
セット料金(各8回) 4,200円

※セット料金でお申し込みの方は、自己都合による返金はできませんので、予めご了承ください。

### ●お知らせ●

～陸上競技場について～

陸上競技場のインフィールドの芝生養生期間を設けます。

使用中止期間

2月28日(火)まで

トラック競技は

通常通り使用できます。

ご理解・ご協力のほど

3月から  
利用できます♪



回数券&定期利用券が  
お得です!



### ◇ 定期利用券 ◇

	大人	小人/65歳以上
3ヶ月	3,490円	1,740円
6ヶ月	6,120円	3,060円
1年	10,490円	5,240円

※ アリーナ/トレーニング共通

### ◇ 回数券 ◇

	大人	小人/65歳以上
アリーナ	2,100円	1,000円
トレーニング	1,500円	700円

※1セット11枚綴り、1回分お得です。

### ☆ 施設利用料 ☆

施設名	利用形態	大人	小人・65才以上	備考
アリーナ	個人利用	210円	100円	2時間・1種目
トレーニングルーム		150円	70円	利用は中学生以上
アリーナ	専用利用	2,260円	1,130円	全面: 1時間料金
野球場		1,080円	540円	全面: 1時間料金
陸上競技場		1,080円	540円	全面: 1時間料金
テニスコート		540円	270円	1面: 1時間料金

- ※ 野球場の本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
- ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
- ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用の半額です)
- ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。
- ※ 65才以上の方の個人利用は小人料金と同額です。

# 佐伯総合スポーツ公園だより

2018年2月号



指定管理者 ポラーノグループ廿日市

〒738-0222 廿日市市津田545番地

TEL (0829) 72-1601 FAX

(0829) 72-1603

HP <http://saiki.npo-polano.or.jp>

## トレーニングルームに行こう♪

冬のこの時期、体を動かしていますか?

寒いからと言って家に閉じこもっていませんか?

寒いとつい運動不足になりがちですが、

この時期こそトレーニングルームへお越しください。

冷暖房完備!いつでも快適にトレーニングできます♪



★ご利用の際は、室内用運動靴とジャージなどの  
スポーツウェアをご持参ください。



運動する人と運動しない人では10歳くらいの  
差があると言われています。運動を日常生活の  
中に取り入れていつまでも若く、元気でいまし  
よう。

### ●筋肉トレーニング

有酸素運動は内臓脂肪の燃焼に効果的ですが、肝心の筋肉を付けるために筋肉トレーニングを行います。

### ●ストレッチ

主運動の前後にウォーミングアップとクールダウンを目的に行います。体の柔軟性を高めて血行を改善し、関節の動く範囲を拡げて運動の効果を高めるとともに怪我や事故の防止に大切です。

### ●有酸素運動

心拍機能向上、体脂肪減少  
はじめは5~10分程度で無理のない運動から始めましょう。  
トレーニング室では、エアロバイク、ランニングマシン等をご利用いただけます!

## 体育館の利用も大歓迎です。♪

体育館(アリーナ)では各種室内スポーツを楽しめます♪

卓球・バドミントン・バスケットボールはもちろん

ダンス練習などでもご利用いただけますよ♪

また、専用利用のご予約をしていただければ

フットサルのご利用もできます。

種目は受付にご相談ください。♪

ご来園をおまちしています!

