

# 四国中央市民の皆様！

## 身体を動かしませんか？

## 無料プログラムのご案内

2025年9月23日(火・祝)

10:00～18:00

運動の秋！日頃の感謝を込めて、  
無料プログラムをご提供いたします。  
皆様、ぜひお越しください。

### 無料プログラム

気軽にトレーニング

レズミルズピラティス・フットサル体験

簡単エアロビクス・血液年齢測定・ベジチェック

水中ウォーキング・着衣水泳



レズミルズピラティス

11:15～12:00



フットサル体験

13:00～15:00



気軽にトレーニング

10:30～11:00



簡単エアロビクス

12:15～13:00

詳しくは裏面をご確認ください



地域健康スポーツパーク

アリーナ 土居

〒799-0711 愛媛県四国中央市土居町土居 1781

TEL.0896-74-1111

●営業時間/月・水～金 10:00～23:00 土 10:00～22:00 日・祝 10:00～20:00 ●休館日/毎週火曜日

# 四国中央市民の方にご案内

## 無料プログラム タイムスケジュール

時間	プログラム	場所	対象	内容	必要なもの
10:30   11:00	<b>気軽に トレーニング</b> (※要予約)	サブ アリーナ	16歳～	シンプルな動きで心肺機能向上と筋力トレーニングをおこないます	室内シューズ・汗をかいても大丈夫な動きやすい服装・水分補給用ペットボトル等
11:00   13:00	<b>血管年齢測定 ベジチェック</b> 協賛：明治安田生命	フロント	どなたでも	爪の血流から血液の流れやすさ・野菜摂取量の過不足を測定します	特になし
11:15   12:00	<b>レズミルズ ピラティス</b> (※要予約)	サブ アリーナ	16歳～	ご自身のペースに合わせた動きで姿勢改善・体幹強化を目指します。	汗をかいても大丈夫な動きやすい服装・水分補給用ペットボトル等
11:45   12:15	<b>水中ウォーキング</b> (※要予約)	プール	16歳～	浮力で膝・腰に負担がかからない状態で、脚力・体幹強化を図ります。	水着・スイムキャップ・身体を拭くタオル・水分補給用ペットボトル等
12:15   13:00	<b>簡単エアロビクス</b> (※要予約)	サブ アリーナ	16歳～	シンプルな動作で少しずつ心拍数を上げて、心肺機能強化を図ります。	室内シューズ・汗をかいても大丈夫な動きやすい服装・水分補給用ペットボトル等
13:00   14:00	<b>着衣水泳</b> (※要予約)	プール	どなたでも	落水を想定した着衣での救難対応訓練を行います。 小学3年生までのご参加は要保護者同伴	水洗いした服・濡れてもよい靴・水着・スイムキャップ・身体を拭くタオル・濡れた服を入れる袋・水分補給用ペットボトル等
13:00   15:00	<b>フットサル体験</b> (※要予約) 協賛：ミラクルスマイル新居浜	メイン アリーナ	小学生～	フットサルプロリーグのミラクルスマイル新居浜によるフットサル体験会を行います。 小学生から大人までご参加いただけます。	室内シューズ・水分補給用ペットボトル等
15:00   17:00	ミラクルスマイル新居浜 トップチーム 公開練習	メイン アリーナ 観覧席	どなたでも	プロ選手の練習を間近で観覧いただけます。	特になし ご見学のみです。 撮影はお断りします。

ご参加の方は、更衣ロッカーとシャワーをご利用いただけます。

予約が必要なプログラムは、9月21日（日）までにアリーナ土居にお電話でご予約下さい。

定員がございますので、お早目のご予約をおすすめいたします。

お問い合わせ・ご予約は アリーナ土居 TEL0896-74-1111