

アリーナ土居 四国中央市民 無料プログラム 2026.11.03(火)

是非ご参加ください！

簡単スタジオレッスン

要予約



シンプルな動きで楽しくからだを動かします

時間 10:30～11:15

場所 スタジオ 対象 16歳～

気軽にトレーニング

要予約



誰でも簡単にできる筋力トレーニング

時間 11:30～12:00

場所 スタジオ 対象 16歳～

水中ウォーキング

要予約



水の負荷で全身を効果的に動かします

時間 10:30～11:00

場所 プール 対象 16歳～

血管年齢測定ベジチェック

予約不要



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

時間 11:00～13:00

場所 フロント 対象 どなたでも

消火訓練

予約不要



消火器の使用訓練を行います

時間 13:00～15:00

場所 サブアリーナ 対象 どなたでも

チャリティコンサート

予約不要



「高松千春」のチャリティコンサート

時間 16:00～17:00

場所 サブアリーナ 対象 どなたでも



地域健康スポーツパーク

アリーナ土居



0896-74-1111

キャンペーン情報や施設案内はWEBで！⇒ [アリーナ土居](#) 検索

