

10月スポーツ推進月間

主催:公益財団法人島根県スポーツ協会

イベント開催情報

10月1日(火)▶31日(木)
期間中休まず開館(場)!

県立武道館(松江市) ☎0852-22-5711

- 10/5 (土) 【エンジョイ武道・スポーツの日】★施設無料開放
キッズ運動会、各種武道体験、大なわとび大会
In Body 測定会
- 10/7 (月) 【稽古会・体験教室】キッズ体育、柔道、レスリング
- 10/17 (木) 【体験教室】ストレッチポール
- 10/21 (月) 【稽古会・体験教室】なぎなた、レスリング
- 10/24 (木) 【体験教室】ストレッチポール
- 10/28 (月) 【稽古会】剣道、柔道



県立水泳プール(松江市) ☎0852-26-4583

- 10/4 (金) 【Night☆ヨガ】
- 10/10 (木) 【やさしいアクアエクササイズ】
- 10/14 (月) 【チャレンジ!スポーツDAY】★施設無料開放
【水泳記録会】【InBody カウンセリング】
- 10/20 (日) 【カヌー体験】
- 毎週月・水曜日 【ストレッチポール一般指導】



県立体育館(浜田市) ☎0855-23-1201

- 10/4 (金) 【おてがるヨガ】
- 10/6 (日) 【親子 DE からだあそび】
- 10/20 (日) 【アリーナ1日無料開放】★施設無料開放
【夏の疲れを速攻リセット!!】【かんたん!!エアロビクス】
【エクササイズステップ】【とことんコア&ヒップ】



県立石見武道館(浜田市) ☎0855-23-7170

- 10/5 (土) 【50歳からの健康測定会】
- 10/12 (土) 【剣道稽古会】【みんなで楽しく気功・太極拳】
- 10/13 (日) 【スポーツ体験&チャレンジデー】★施設無料開放
- 10/19 (土) 【柔道稽古会】
- 10/27 (日) 【3B体操体験会】
- 毎週土・日・平日1日【ヘルスケアチェック】体組成計を使った測定



県立サッカー場(益田市) ☎0856-23-2644

- 10/5 (土) 【キッズサッカーフェスティバル~芝生であそぼう~】
- 10/12 (土) 【GREEN YOGA FESTA】

