

みなさん、こんにちは！

11月からトレーニング室スタッフとして働いている川那辺智子です。

寒かった冬が終わり、ようやく春の訪れを感じるようになりましたね。

花粉症など季節特有の体調管理には気を付けつつ、暖かくなると、あれもしたい！これもしたい！！とワクワクした気持ちになりますね♪

私は小学2年生の母として毎日奮闘しながらも、週末は小学生の陸上スポーツ少年団の指導者として競技場に足を運んでいます。うちの子は公園よりも競技場に行くことの方が多いのではない

でしょうか(笑) と言いつつ、今はもう走るのがあまり得意ではありませんが、試合前には子どもたちをリラックスさせる言葉をかけたり、保護者さんとのコミュニケーションを大切に、どうすればベストパフォーマンスを発揮できるかを重視して指導を行っています。

さて、指導している中で最近感じるのは、何かに「夢中」になれることの素晴らしさです。

数あるスポーツの中から陸上を選び、それを通じて出会った仲間と共に喜怒哀楽を分かち合い、お互いにライバルとして競技力だけでなく、人間力も高めていく姿を見て、嬉しく感じています。

私の子どもにも、こういった「夢中」になれるものを見つけて成長して欲しいと思っています。

今年は滋賀で国スポ、障スポが開催されますね。これまで努力を積み重ねてきた選手たちが一堂に滋賀に集まることを、今から楽しみにしています。私の教え子も陸上競技で出場するかもしれないので、ぜひ観に行きたいと思っています！

ぜひみなさんも、何十年に一度のこの機会に、会場に足を運んでみてはいかがでしょうか。



SHIGA

DAIHASTU ARENA

Training Room

News Letter Vol.25



トレーニング室 スタッフ
川那辺 智子

トレーニング室スタッフによる 新スクール開講と体験会のお知らせ

2025年5月よりトレーニング室の隣にありますスタジオ(多目的室)にて、トレ室スタッフによる新スクールを開講します！

それに伴い、4/14～4/25に体験会を実施します！

各スクールの内容と時間は、下記の通りです👉

【プログラム紹介】

火曜日 9:30～10:30 ゆったりラン&ヨガストレッチ

水曜日 9:30～10:15 楽しく！楽しくステップ運動！

木曜日 17:30～18:30 スポーツ教室 ※対象:小学1～3年

木曜日 18:45～19:30 サーキットトレーニング

金曜日 9:30～10:30 初めての気功

尚、体験会へのお申込みはすべてアリーナHPからとなります。

詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

皆様のご参加、心よりお待ちしております(^ ▽ ^)



**楽しく！楽しく
ステップ運動**

体験会受付中 【講師紹介】

日時：水曜日 9:30～10:15
場所：滋賀ダイハツアリーナ 多目的室
受講料：1,320円/回 ※月謝制
入会金：4,400円
対象：小学1年～3年
定員：10名
持ち物：動きやすい服装、屋内シューズ

【講師紹介】
佐藤 知子
パーソナルトレーナー
資格：パーソナルトレーナー
経験：10年以上

【お問い合わせ】
TEL:077-545-0108
〒520-2166 滋賀県彦根市上中野町79番地
営業時間(17/11～1/2)

**楽しく！運動遊び！
スポーツ教室**

体験会受付中 【講師紹介】

日時：木曜日 17:30～18:30
場所：滋賀ダイハツアリーナ 多目的室
受講料：1,320円/回 ※月謝制
入会金：4,400円
対象：小学1年～3年
定員：10名
持ち物：動きやすい服装、屋内シューズ

【講師紹介】
丸岡 真
パーソナルトレーナー
資格：パーソナルトレーナー
経験：10年以上

【お問い合わせ】
TEL:077-545-0108
〒520-2166 滋賀県彦根市上中野町79番地
営業時間(17/11～1/2)

サーキットトレーニング

体験会受付中 【講師紹介】

日時：水曜日 18:45～19:30
場所：滋賀ダイハツアリーナ 多目的室
受講料：1,320円/回 ※月謝制
入会金：4,400円
対象：18歳以上
定員：20名
持ち物：動きやすい服装、屋内シューズ

【講師紹介】
山本 悠
パーソナルトレーナー
資格：パーソナルトレーナー
経験：10年以上

【お問い合わせ】
TEL:077-545-0108
〒520-2166 滋賀県彦根市上中野町79番地
営業時間(17/11～1/2)

初めての気功

体験会受付中 【講師紹介】

日時：金曜日 9:30～10:30
場所：滋賀ダイハツアリーナ 多目的室
受講料：1,320円/回 ※月謝制
入会金：4,400円
対象：18歳以上
定員：20名
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット

【講師紹介】
山崎 悠
パーソナルトレーナー
資格：パーソナルトレーナー
経験：10年以上

【お問い合わせ】
TEL:077-545-0108
〒520-2166 滋賀県彦根市上中野町79番地
営業時間(17/11～1/2)

トレ室からのお知らせ

【価格改定のお知らせ】

平素より当施設のトレーニング室をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、運営コストの上昇や設備維持のため、誠に勝手ながら4月1日よりトレーニング室での下記の料金を改定させていただくことになりました。

改定項目:初回講習会、パーソナルトレーニング、メンバーズカード再発行費

※詳しい値段等は、別紙の案内をご確認ください。

また、4月1日以降より予定していた利用料金の改定については、現在、改定日を調整しており、日程が決まり次第ご案内させていただきます。

尚、4月末日分までの料金改定はありません。

お客様には、ご負担をおかけすることとなりますが、より良いサービスを提供できるようにスタッフ一同、努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。