



**SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.26**

皆さんこんにちは！

12月からトレーニング室のスタッフとしてお世話になっている山田優乃(やまだゆの)です。

今回は私の好きなことについて紹介させてください！

私は音楽を聴くことや歌うこと、アイドルやバンドのライブに行くことなど、音楽全般が大好きです！

これまでに、Saucy Dog、マルシィ、サバシスターなどのアーティストのライブに行きました。

今、私が行ってみたいライブはHumpBackというバンドのライブです。5月にもライブに行く予定があるので、それを楽しみにアルバイトや大学での勉強を頑張っています。

そして、ライブに行くうちに私もギターを弾けるようになりたいと思うようになり、約1年前にアコースティックギターを始めました。暇さえあればギターの練習をしていて、父から譲り受けた年季の入ったお気に入りのギターを使っています。ギターは独学で練習していますが、少しずつ弾き語りも出来るようになってきてとても楽しいです！

これからは、アコースティックギターだけでなく、エレキギターやドラムにも挑戦してみたいと思っています！

家でギターを弾いて過ごすことが多いインドアな私ですが、カフェや喫茶店巡りも大好きです！

特にレトロなお店が好きで、滋賀や京都のカフェや喫茶店を開拓することにハマっています。

おすすめのお店があれば、ぜひ教えていただきたいです！(^^)

5月は気温や環境の変化で体調を崩しやすい時期ですが、無理せず、健康第一でお過ごしください！



トレーニング室 スタッフ
山田 優乃

NEWS

トレ室からのお知らせ

【1. トレ室レッスンの曜日と時間変更】

5月よりトレ室レッスンの曜日と時間に変更となります！
お時間の変更は以下の通りです↓

午前レッスン: 10:00～10:30 → **10:30～11:00**

午後レッスン: 14:00～14:30 → **14:30～15:00**

各レッスンの曜日変更については、右記の案内をご確認いただき、お間違いのないようご注意ください。

また、今後レッスン内容等で変更や追加を予定しておりますので、決まり次第ご案内いたします。

今後も皆様のご参加、心よりお待ちしております！

【2. 休館日と臨時休業】

日頃、滋賀ダイハツアリーナをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

休館日及び大規模スポーツ大会開催に伴い、下記日程は、終日トレーニング室及び体力測定室のご利用ができません。

日程をご確認いただき、お間違いのないようご注意ください。

ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

2025年5月 休館日及び臨時休業お知らせ

下記日程は、休館日及び大規模スポーツ大会開催のため、
トレーニング室および体力測定室のご利用ができません。

**尚、定期券の有効期間に関しまして、
延長はございませんので、購入の際はご注意ください。**

利用者の皆様には、ご不便をおかけ致しますが、
ご了承の程、宜しくお願い致します。

日 程	規 制 内 容
5月19日(月)	休館日
5月23日(金)～26日(月)	終日休業

大人気！！
トレーニング室レッスン
参加無料

下記の日程で実施しています！
詳しくはスタッフまでお気軽にお声掛けください！

【月】 ストレッチ 元気UP！筋トレ
10:30-11:00 14:30-15:00

【火】 サーキット 脳トレ
10:30-11:00 14:30-15:00

【水】 月替わりヨガ
10:30-11:00

【木】 脳トレ サーキット
10:30-11:00 14:30-15:00

【金】 元気UP！筋トレ ストレッチ
10:30-11:00 14:30-15:00

【受 付】 当日、レッスン開始時間までにトレーニング室へチェックインしていただき、受付表にご記名ください。
【参 加 費】 無 料！

【注意事項】 レッスン時間にトレーニング室にチェックインしていただける方のみがご参加いただけます。
開始1時間前から受付となります。
定員は、各レッスン先着15～20名まで。
(レッスン内容によって変動します。)
日程や内容は、予告なく変更する場合がございます。

皆様のご参加お待ちしております！