



三重県営

サンアリーナ

かわら版

11月 2022 月号

2022年11月のスケジュール

● 詳しい情報はホームページでご覧いただけます。http://www.sun-arena.or.jp

● お問い合わせ
三重県営サンアリーナ
TEL ▶ 0596-22-7700

開催日	催し物	場所	時間	対象	主催者(担当者)・問合せ先
8日(火) 22日(火)	サンアリーナ ダンススクール	メインアリーナ	17:00 ~ 17:50	一般 (有料)	株式会社スコルチャ三重 0596-22-7700
1日(火) 8日(火) 15日(火) 29日(火)	サンアリーナ・カワイスポーツ教室	サブアリーナ	16:00 ~ 17:00(幼児クラス) 17:00 ~ 18:00(1・2年クラス) 18:00 ~ 19:00(3 ~ 6年クラス)	一般 (有料)	株式会社スコルチャ三重 0596-22-7700
3日(木・祝) 10日(木) 17日(木) 24日(木)	安全第一、健康促進、 大人の為の空手&ボクシング教室 ※体験希望の方 大歓迎!	フィットネス スタジオ	19:00 ~ 21:00	一般	格闘倶楽部 090-7048-3564(中川)
5日(土) 12日(土) 19日(土) 26日(土)	Salsation (サルセーション)	フィットネス スタジオ	19:30 ~ 20:30	一般 1回目無料	090-1412-1893(松原)
13日(日) 20日(日)	いせチアダンス IC×2	フィットネス スタジオ	16:00 ~ 17:00	一般 (有料)	090-3448-1174(大矢)

ノルディックスロー® ウォーキングで健康的な日々を送りましょう!

両手に専用ポールを持ってゆっくりと歩く全身運動です。ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激し、普通に歩くよりエネルギー消費量が増加します。体力づくりやスタミナアップなどに効果的!!

はじめに歩き方などのお話を聞いてから歩きますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

日付 11月5日(土) 小雨決行 / 荒天中止

時間 ① 10時 ~ 11時30分 (受付開始 9時30分 ~)

② 14時 ~ 15時30分 (受付開始 13時30分 ~)

場所 県営サンアリーナ・レセプション室とサンアリーナ周辺

対象 18歳以上の方

定員 各回20名(先着順)

内容 「座学」 ゆっくり歩くノルディックウォーキング講座

「実技」 サンアリーナ周辺の約1.5kmを歩きます

参加費 1,000円(専用ポール持参の方)

※専用ポールのレンタルあります。レンタル希望の場合、参加申込時に併せてお申込み願います。
尚、レンタル費は500円です。

持ち物 ノルディックウォーキング ポール(持参する人)、タオル、水分補給用飲料

当日は動きやすい服装、履きなれた靴、両手が見えるようにリュックなどでご参加ください。

諸注意 「座学」「実技」 いずれもマスクは出来る限り着用をお願いします。

荒天によりイベントを中止する際は、前日の17時に県営サンアリーナのホームページに掲載いたします。お電話での中止連絡は致しませんので、ご理解・ご了承を賜りますようお願い申し上げます。



はた けんじ
講師 畑 顕治さん
「ノルディックウォーキング」をテーマとした
健康運動指導の第一人者。

11月のボルダリング DAY のご案内は裏面に👉

お伊勢さんマラソン1カ月前！効率ランニングで楽しく快走♪

西谷綾子のランニングクリニック



お伊勢さんマラソングストランナーの西谷綾子さんを講師にお迎えし、過去6年連続出場の経験をもとに「お伊勢さん」のコース攻略法や、パフォーマンスアップのための食事や睡眠についてお話しいたします。講演後は、怪我なく効率よく走るためのストレッチ、動きづくり、軽く走行をします。初心者から上級者までみんなで楽しく参加していただけるプログラムです。

西谷綾子（にしたに あやこ）
タレント・睡眠改善インストラクター。自己ベスト3時間1分32秒という記録を持つ、芸能人屈指の俊足ランナー。テレビ、ラジオ、雑誌などで活動するなか、ケガをしないランニングライフを推奨する講習会や睡眠改善インストラクターとして全国各地で快眠法も伝えている。

日時 11月3日（木・祝）14時～16時（予定）（受付13時40分から）

場所 三重県営サンアリーナ会議室とサンアリーナ周辺屋外（※雨天時はサブアリーナ）

対象 お伊勢さんマラソンに挑戦する方、今後挑戦してみたい方

定員 20名（先着順）

参加費 2,000円（保険料含む）※当日現金でお支払いください。

持ち物 筆記用具、ランシューズ（雨天時は室内シューズ）、タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装でお越しください。

申込み 電話で県営サンアリーナへ TEL:0596-22-7700

※11月26日（土）午後に、オンラインで西谷綾子さんによるランニングクリニック参加者へのフォローアップを県営サンアリーナ 会議室で実施予定！！



主催：株式会社 スコルチャ三重（三重県営サンアリーナ 指定管理者）・共催：お伊勢さんマラソン実行委員会
協賛：ファイテン株式会社・グリコパワープロダクション・茂木食品工業株式会社

11月のボルダリングDAY

◆対象◆ 小学生以上 ※最終受付時間は終了時刻の1時間前です

11/9（水） 18:00～21:00

11/23（水・祝） 18:00～21:00

サンアリーナご利用の際は、入口での検温（37.5℃以上の場合はご利用をお断りします）及び、手指の消毒を必ず実施して頂き、館内ではマスクの着用をお願い致します。

【お申込・お問合せ】三重県営サンアリーナ 指定管理者 株式会社スコルチャ三重 ☎0596-22-7700
※上記の料金は全て税込みです。