

# しゅはり

謙信公武道館 広報誌

15号

2023年9月  
発行



- ◆館内の様子～夏～
- ◆新しい教室のご紹介！  
「ZUMBA®」、「楽しいハワイアンフラ」、「親子うんどろ」  
「ダンスエアロ」、「ベリーダンス」
- ◆大型マルシェ「Meets Festival」開催！
- ◆ダイエットでもお酒を飲みたい！～お酒の選び方についてご紹介～

謙信公武道館  
新潟県立武道館

# 館内の様子～夏～

## スポーツ体験キャラバン



## 第44回北信越国民体育大会 弓道競技



## 第44回北信越国民体育大会 柔道競技



# 新しい教室のご紹介！

館内に掲示してある新しい教室のPOPはご覧いただけただけでしょうか？  
運動の秋、ぜひチェックして新しい教室にご参加ください！



## 8月よりスタート



**ZUMBA®**  
毎週金曜日  
13:30~14:30

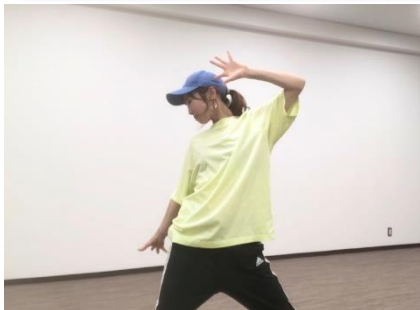


**楽しいハワイアンフラ**  
毎週水曜日  
19:00~20:00



**親子うんどう**  
土曜日、不定期開催  
10:00~11:00  
次回、9/30(土)開催！

## 9月よりスタート



**ダンスエアロ**  
毎週木曜日  
18:45~19:15  
9/21スタート！



**ベリーダンス**  
毎週月曜日  
20:00~21:00  
9/25スタート！

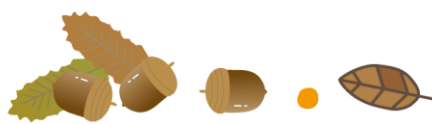
## お知らせ

レッスン時間を変更しました(NEW)

- 健康体操 14:00~15:00
- ザ・サーキット 9:30~10:00
- Fighting Fit 19:30~20:20

ピラティス教室が週2回開催になりました

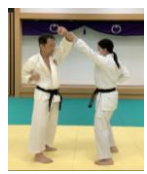
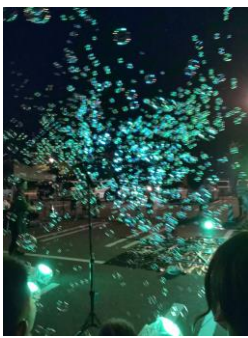
- ピラティス 月曜日 18:45~19:45、金曜日 19:00~20:00



# 大型マルシェ「Meets Festival」！

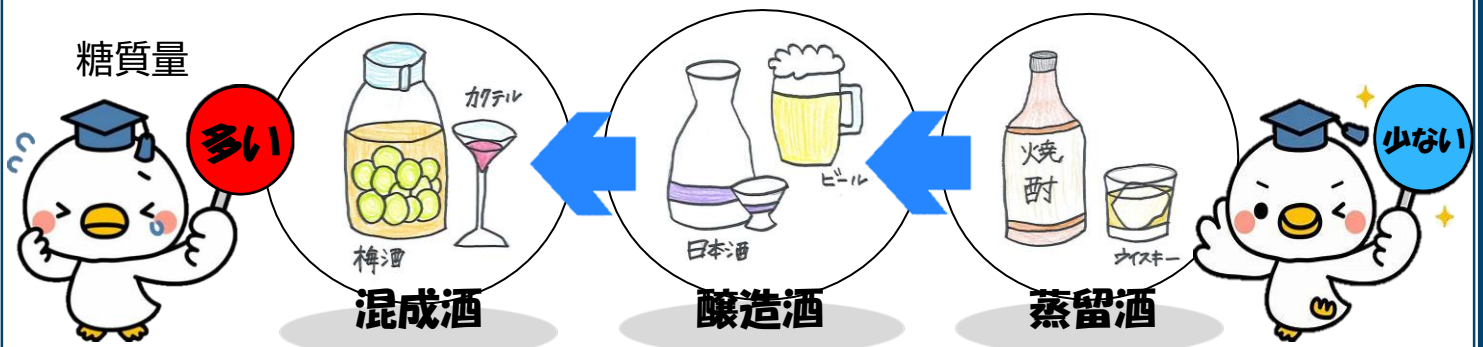
今年もMeets Festivalが9月16日(土)・17日(日)に開催され、大道場内に100以上の店舗が並び、たくさんの来場者で賑わいました。また、謙信公武道館の教室体験会にも大勢の方が参加されました。

初日16日の夜には屋外にて「Night Bubbleショー」や、上越市・柏崎市のダンスチームによるダンスパフォーマンスショーが行われ、大いに盛り上がりました。



## ダイエットでもお酒を飲みたい！ ～お酒の選び方についてご紹介～

アルコールの種類 (製造法による酒の三分類)



お酒を飲むなら、ほとんど糖質を含まない蒸留酒を選びましょう。(アルコール濃度が高いので飲みすぎには注意！)

おつまみには高たんぱく・低脂肪の枝豆・冷奴・焼き鳥(塩味)などはいかがでしょう？



「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」表示のお酒について…  
糖質が心配な方は、「糖類ゼロ」より「糖質ゼロ」を選びましょう！