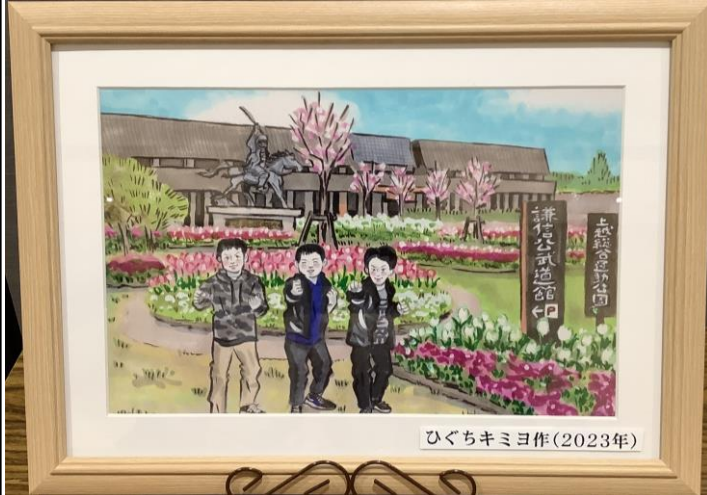


しゅはり

謙信公武道館 広報誌

16号

2023年12月
発行



- ◆教室生徒が大活躍！！
- ◆謙信公武道館開業記念イベント『謙武祭』
- ◆各種パーソナルレッスン・トレーニングの紹介
- ◆ビタミンDで強い骨を作りましょう！

謙信公武道館
新潟県立武道館

教室生徒が大活躍！！

『謙信公武道館』で実施する武道教室の生徒たちが大会に出場し、見事すばらしい成績をおさめられましたので紹介させていただきます。

11月19日(日) 第59回 新潟県銃剣道選手権大会

第2位 市村ひめりさん、第3位 市村ゆめりさん、姉妹で入賞されました！！おめでとうございます!(^^)!



銃剣道教室
毎週水曜日
19:00~21:00

元気いっぱいの子供達と
楽しく練習してます！
まずは見学にきてみて
ください♪

11月23日(木・祝) 東京2020ドイツ交流記念 第39回 上越柔道大会

団体戦「一般男子の部」、優勝されました！！おめでとうございます!(^^)



柔道教室
毎週月曜日
初心者クラス
19:00~20:00
経験者クラス
20:00~21:00

年齢・国籍様々な環境で、
楽しく基礎から学べます！
見学にお越しください!(^^)

謙信公武道館開業記念イベント 『謙武祭』

おかげさまで開業して4年が経ちました！！
 日頃のご愛顧と感謝の気持ちを込めて、今年もイベントを企画し、
 たくさんの方々からご来場いただきました。
 これからも皆さまから親しみを持ってご利用いただける施設を目指してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



EVENT INFORMATION イベントインフォメーション

杉本美香さんの柔道体験教室
 無料体験会！
 予約受付中！
 18:00受付開始 18:30-19:30 体験、心構え講座
 20:00受付開始 20:30-21:30 体験、心構え講座
 22:00受付開始 22:30-23:30 体験、心構え講座

武道体験
 当日参加 当日予約 当日キャンセル
 体験料 500円 (税込) 体験料 500円 (税込) 体験料 500円 (税込)
 体験料 500円 (税込) 体験料 500円 (税込) 体験料 500円 (税込)

スポーツ健康づくり教室
 無料体験会！
 予約受付中！
 18:00受付開始 18:30-19:30 体験、心構え講座
 20:00受付開始 20:30-21:30 体験、心構え講座
 22:00受付開始 22:30-23:30 体験、心構え講座

謙信公武道館
 新潟県立武道館
 〒951-8511 新潟県新潟市東区3-1-1
 025-520-8597
 9:00-17:00 (年中無休)



各種パーソナルレッスン・トレーニングの紹介

柔道 Judo パーソナルレッスン

・転び方（受け身）を覚えたい
・護身術として学びたい
・タイパルに備えをつけたい
……

そんなあなたの悩み、解決します

対象 小学生から一般
料金 30分 3,000円
60分 5,000円

★無料カウンセリング後に実施日・内容を決定します。

指導者プロフィール
丸山 雅夫
柔道師範学校出身
指導歴：賞状いっけい
ブラジリアン柔術
経歴：日本女子柔道連盟 柔道部

なぎなた パーソナルレッスン

・実戦ももちろん学びたい
・段昇りの機会がほしい
・技を磨きたい
・自分の体力にあった稽古がほしい

自分に合った稽古ができます！

対象 小学生から高齢者
料金 30分 3,000円
60分 5,000円

★無料カウンセリング後に実施日・内容を決定します。

指導者プロフィール
石塚 季夏子
全日本なぎなた連盟三段
国民体育大会なぎなた競技 出場

空手道 Karatedo パーソナルレッスン

みんなの前でするのが恥ずかしい
若い人たちと練習はしたい
練習するのが楽しい
稽古をやらせたい
もっともっと強くなりたい……

対象 小学生から一般
料金 30分 3,000円
60分 5,000円

★無料カウンセリング後に実施日・内容を決定します。

指導者プロフィール
尾形 夏季
全日本空手道連盟指導員（指導歴10年）
日本空手道協会 空手道選手会
指導員

謙信公武道館 ノルディックウォーキング 個別レッスン

ノルディックウォーキングとは、
・短時間で効率よく運動ができる。
・身体全体の90%の筋肉を使う全身運動
・ポールをもって歩くことにより、正しい姿勢をキープできる。
・足や腰の負担を軽減しながら長距離歩行が可能。

運動不足の方、通常のウォーキングだと足や腰が辛い方、一緒にノルディックウォーキングで健康的な身体を目指しましょう！

何から始めたらいい？ 効率よく運動したい…
動ける身体になりたい！ etc…

なりたい自分へ！

パーソナルトレーニング

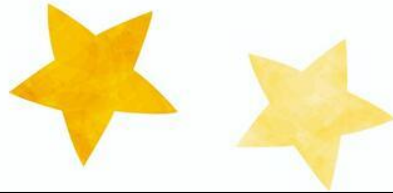
初回費用（カウンセリング・InBody含む）
2,500円

2回目以降（レッスンのみ）
※1レッスン、1時間となります
2,000円

☆ まずはお話を聞かせてください ☆

すでにご好評いただいておりますパーソナルトレーニングの他にも、**武道3種目**と**ノルディックウォーキング**のパーソナルレッスンがあるのをご存じでしょうか？まずはお気軽にスタッフへお声がけいただき、ぜひ話をお聞かせください。

2024年なりたい自分へ！お手伝いいたします(^^)



ビタミンDで強い骨を作きましょう！

ビタミンD の働き

- 体内のカルシウム吸収を促して骨を強くする
- 筋肉の合成を促す
- 免疫機能を調節する



ビタミンDは日々の食事と日光浴（紫外線）で皮膚から作られます。



日照時間が短くなる冬は、血液中のビタミンDも低くなります。インフルエンザ流行の季節でもある冬は特に食事から摂取するよう心がけましょう！（日光浴は夏であれば5～10分程度、冬であれば60分程度が目安）