

Vリーグ覇者 ウルフドッグス名古屋が武雄の地へ！！

ケーブルワン・スポーツパークオープン記念

VOLLEYBALL

バレーボールインビテーションマッチ

invitation match

ウルフドッグス名古屋 vs 大分三好ヴァイセアドラー

試合開始

14:00 ~

7月15日 **土** CableOne SPORTS PARK

12:00 開場 入場無料 (全席自由)

詳しくは スポーツ課 ☎0954-27-7091

Sports information vol.2

スポーツをする人もしない人も、気軽に立ち寄り楽しめる空間へ。

CableOne SPORTS PARK



軽スポーツルーム

POINT

前面鏡張り！
ヨガやダンススタジオだけではなく、
ご自身の体重を活用した「自重トレーニング」の場として活用できます。

健康運動指導士がお腹周りの自重トレーニングをご紹介します！



体育座りの状態で、
モモの裏を抱えます。



ゆっくりと
おへそを覗き込むように
背中を丸めます。

①②の動作を無理のない範囲で繰り返してみましょう！

**GOOD
AGING
ACADEMY**

開講に向けて準備中！

お腹周りに限らず、
様々なトレーニングができるアカデミーを
今秋開講予定です！
詳細は、武雄市スポーツ施設ガイドや
公式 Instagram をご覧ください！



武雄市
スポーツ施設
ガイド



武雄市スポーツ施設
公式 Instagram