

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



2週間前までに予約!

ワンスポでイベントができます!



利用可能時間 9:00~22:00

利用料 1日20円/㎡(営利を目的とする場合)

例1: 3m×3m テント 10張でマルシェを行う 1,800円/日

例2: 2m×5m キッチンカー 1台で販売を行う 200円/日

申込先 ケーブルワン・スポーツパーク

☎0954-28-9850

✉takespo.fac@gmail.com

ONE SPO
FITNESS LESSON

自分のペースで楽しく気軽にフィットネス!
健やかな身体づくりを応援する
充実したプログラムをご用意!

開講日 毎週火曜日~金曜日

対象 中学生以上

料金 どれだけ通っても 4,400円/月
限定150名! 3,850円/月
お試し体験 550円/回



※全て税込

プログラムの内容や
週間スケジュールは
こちらから!

GOOD
AGING
ACADEMY

毎月第3金曜日 13:00~14:00に開催する
ラインナップを紹介!

料金 550円/回

第1回

9/15

腰痛予防ストレッチ

骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチを行い、
関節可動域を広げ、腰痛を予防します。

第2回

10/20

脳トレエクササイズ

脳トレや軽い運動を行うことで、脳の血流を
促進します。認知症予防にも効果的!

第3回

11/17

転倒予防

セルフチェックを通じて、転倒リスクを把握
し、転倒予防のための筋トレを行います。

第4回

12/15

体力チェック

数種類の体力測定で自身の体力を把握し、
健康づくりに役立っています。

第5回

1/19

腰痛予防ストレッチ

第6回

2/16

全身筋力アップ

大きな筋肉を鍛えることで、運動不足による
関節痛や生活習慣病を予防します。

第7回

3/15

転倒予防

プログラム内容は変更となる場合があります。



new!

リズム運動教室

楽しい音楽に合わせて、
ジャンプしたり走ったり!
リズム感、運動神経を
高めます!



開講日 毎週水曜日 15:30~16:30

対象 年少~小学1年生

料金 550円/回