

# トヤマタウントレッキングサイト TOYAMA TOWN TREKKING SITE 教室・イベント参加者募集

市総合体育館内にある、まちなかでのウォーキングやランニングの魅力  
を発信する交流拠点施設「TOYAMA TOWN TREKKING SITE(TTS)」  
では、年間を通してさまざまな教室やイベントを開催しています。

☎ 株太陽スポーツ富山店 ☎425-1030  
☎ TTS ☎482-3377  
✉ info@toyama-tts.jp  
🌐 https://toyama-tts.com/  
🏠 スポーツ健康課 ☎443-2140

## オトコのための「ととのうヨガ&瞑想」<sup>めいそう</sup>

肩こりや腰痛などの不調を改善するヨガの動きを体験し、  
昼休みなどに気軽にできる短時間の瞑想法を身に付けます。

**日時** / 5月21日(出)14:00~15:30(受付13:30~)

**場所** / TTS KARADAスタジオ

**対象** / 中学生以上の男性

**講師** / ヨガ:shozoさん(ヨガインストラクター)

瞑想: Mariさん(ヨガインストラクター)

**定員** / 10人(応募多数の場合抽選)

**費用** / 2,000円(駐車場2時間無料)

**申込方法** / 5月19日(休)までに、電話で、株太陽スポーツ  
富山店へ。メールで申し込む場合は、TTSへ。

## ゼロから始めるランニング教室

正しい姿勢で歩き、走るための体の使い方をわかりやす  
くレクチャーします。初心者向けの、ゆっくり、楽しく、  
苦しくないランニングです。

**日時** / 5月28日(出)、6月18日(出)、7月9日(出)、8月20日(出)  
9:00~10:30

**集合場所** / TTS周辺

**対象** / 中学生以上

**講師** / 田中寿美子さん(ランニング学会公認指導士)

**定員** / 15人(申込順) **費用** / 500円(駐車場2時間無料)

※雨天時は、室内ランニング走路の使用料が別途必要。

**申込方法** / 開催日の前日までに、電話で、株太陽スポーツ  
富山店へ。メールで申し込む場合は、TTSへ。

## ワンハンドクリーンウォーク

街中のごみを拾いながらウォーキングをすることで、街  
も、自身の心も体もきれいにしませんか(小雨決行)。

**日時** / 毎月第2(出)9:00~10:00

**場所** / TTS周辺

**定員** / 20人(申込順)

**費用** / 無料(駐車場2時間無料)

※ペットボトルドリンク1本サービス。

**申込方法** / 開催日の前日までに、電話で、株太陽スポーツ  
富山店へ。メールで申し込む場合は、TTSへ。

## マラソン上達塾「颯塾」

明るく楽しくをモットーに、ワクワクする走りを伝授し  
ます。一人一人のレベルに合わせて、毎月テーマを持って  
トレーニングします。

**日時** / 毎週(水)19:00~21:00 **集合場所** / TTS

**対象** / フルマラソンの完走を目指している方、完走したこ  
とがある方

**講師** / 大野 颯さん(MTスポラ所属アマチュアランナー)

**定員** / 15人(申込順)

**費用** / 1,100円(駐車場3時間無料)

※雨天時は、室内ランニング走路の使用料が別途必要。

**申込方法** / 事前に、TTSホームページから申し込んでく  
ださい。

## ランナーの為の食事講習

ランナーが「いつ、何を、どのように食べたらよいか」に  
ついて、普段の食事の改善方法や、レース前の食事の仕方、  
リカバリーに必要な栄養素などをアドバイスします。

**日時** / 5月28日(出)、6月18日(出)、7月9日(出)、8月20日(出)  
11:00~12:00

**集合場所** / TTS KARADAカフェ

**講師** / 浅島麻希子さん(アスリートフードマイスター1級)

**定員** / 10人(申込順)

**費用** / 500円(駐車場2時間無料)

**申込方法** / 開催日の前日までに、電話で、株太陽スポーツ  
富山店へ。メールで申し込む場合は、TTSへ。

## ノルディックウォーク教室

無理なく始められ、通常のウォーキングよりもカロリー  
を消費できるため、ダイエットにも最適です(小雨決行)。

**日時** / 毎月第2(出)、第4(日)10:00~11:30

**場所** / TTS周辺 **ほか** **受講料** / 500円(駐車場2時間無料)

**講師** / 角川晶保さん(全日本ノルディックウォーキング連盟  
公認指導員) **ほか**

**定員** / 20人(申込順)

**申込方法** / 開催日の前日までに、  
電話で、株太陽スポーツ富山店へ。  
メールで申し込む場合は、TTSへ。



# スポーツセミナー受講者募集

各申込期間(期限まで)に、市体育協会ホームページ  
(<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んで  
ください。

## 仕事帰りに！<sup>スリーエックススリー</sup>3×3バスケット！

当日集まった参加者同士で、ゲームを楽しみます。  
**日時** 5月18日(水)、25日(水)、6月1日(水)  
19:00～20:30(受付18:45～) ※雨天中止。  
**場所** 3×3バスケットコート(湊入船町)  
**対象** 市内在住が勤務している20～50代のバスケット  
ボール経験者(レベルは問いません)  
**コーディネーター** 吉岡大輔<sup>よしおかだいすけ</sup>さん(JBA公認A級コーチ)  
**定員** 15人(申込順) **費用** 1回500円  
**申込期間** 各回の6日前から当日17:00まで  
市体育協会 ☎432-1117

## こども運動あそびプログラム

さまざまな運動あそびプログラムを体験し、楽しく体を  
動かします。  
**日時** 6月11日(土)10:00～11:00(受付9:30～)  
**場所** 市総合体育館(湊入船町)  
**対象** ①年中・年長、②小学1・2年生  
**講師** 市体育協会スポーツ指導員  
**定員** ①②各40人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 500円  
**申込期限** 6月2日(木)  
市体育協会 ☎432-1117

## おやこで運動あそび

親子で楽しく運動あそびを行います。  
**日時** 6月19日(日)9:30～10:30  
**場所** アイザック スポーツドーム(八木山)  
**対象** 小学1・2年生とその保護者  
**講師** 市体育協会スポーツ指導員  
**定員** 20組40人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 1組500円 **申込期限** 5月31日(火)  
市アイザック スポーツドーム ☎468-0971

## オンラインレッスン

### 「産後ママ・育児ママのためのリフレッシュヨガ」

自宅でお子さんの様子を見ながら、気軽に参加できる  
レッスンです。  
**日時** 6月9日～7月28日の(木)11:30～12:15(全8回)  
**対象** 産後は1カ月検診後、医師から運動の許可を得た方  
**講師** 大井紀子<sup>おおいのりこ</sup>さん(スポーツクラブ富山講師)  
**定員** 30人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 4,000円(8回分) **申込期限** 5月22日(日)  
※Zoomを使用するため、パソコンなどの通信機器が必要。  
市体育協会 ☎432-1117

## アルペンスポーツクラブ体験会

いろいろなスクールを体験し、楽しく体を動かします。  
**日時** 6月11日(土)9:00～16:00  
**場所** 市民球場メイングラウンド<sup>(※)</sup>、フィットネスルーム I  
(下飯野) (※)雨天時は屋内練習場。  
**内容** ①キッズダンス、②少年少女野球教室、  
③レッスン(ヨガ、ボクシングスリム、エアロなど)  
**対象** ①小学2～6年生、②小学1～4年生、③一般  
**講師** アルペンスポーツクラブ講師  
**定員** ①15人、②25人、③30人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 各500円 **申込期限** 5月31日(火)  
市民球場 ☎451-0900

## こども運動あそびセミナー

講義、実技、実際のプログラムを体験するなどして、プレイ  
リーダーの役割について学びます  
**日時** 6月11日(土)9:00～12:10(受付8:40～)  
**場所** 市総合体育館  
**対象** 幼稚園教諭、保育士、放課後児童クラブ職員、小学校  
教諭 など  
**講師** 市体育協会スポーツ指導員  
**定員** 40人(申込順) **費用** 1,000円  
**申込期間** 5月5日(祝)から  
市体育協会 ☎432-1117

## Men's ヨガ

仕事で疲れた心と体をヨガで癒やします。  
**日時** 6月15日～7月13日の(水)19:30～20:30(全5回)  
**場所** 体育文化センター(友杉)  
**対象** 男性 ※初心者でも参加できます。  
**講師** MISA JAPAN<sup>ミサジャパン</sup>(みなみスポーツクラブ講師)  
**定員** 25人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 3,000円(5回分) **申込期限** 5月26日(木)  
市体育文化センター ☎429-5695

## ほぐしヨガ

基本的なヨガの動きを学びながら体をほぐします。  
**日時** 6月24日(金)、7月29日(金)、8月26日(金)、9月30日(金)、  
10月28日(金)、11月25日(金)10:00～11:00(全6回)  
**場所** 勤労身体障害者体育センター(水橋畠等)  
**講師** 宮田美里<sup>みやた みさと</sup>さん(水橋身体スポーツクラブ講師)  
**定員** 20人(応募多数の場合抽選)  
**費用** 3,000円(6回分) **申込期限** 6月3日(金)  
※直接、勤労身体障害者体育センターへ申し込むこともできます。  
市勤労身体障害者体育センター ☎478-4951