開催イベント

青空ヨガ

富士総合運動公園　陸上競技場　　◎全年齢／定員各回30人程度

開放的な空のもと、芝生の上でのびのびヨガを体験しましょう。
経験者はもちろん、初心者も身体が硬い人も大歓迎。
ご家族やお子様連れでも参加できます。

時間／①11:00～12:00②13:00～14:00（受付/各回30分前から）
講師／小川真実先生・遠藤由香利先生
持ち物／ヨガマットまたはバスタオル・フェイスタオル（ハンドタオル不可）・飲み物
問い合わせ／富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876

定員に達していない場合は当日参加も可能です。
小雨の場合は室内開催のため、申し込み状況によって抽選となる場合があります。
持ち物や講師の情報などを市ウェブサイトに掲載していますので、ご確認ください。

小川真実先生

遠藤由香利先生

スポーツ自転車体験教室

富士総合運動公園　陸上競技場　◎小学生以上、自転車に乗れる方（股下60センチ、身長140センチ以上）

時間／10：00～15：30（受付／10：00から）
内容／実際にスポーツ自転車に乗り、取り回しから、操作方法、乗り方などを指導する
問い合わせ／富士市交流観光課 TEL.55-2974

モルック体験/ラダーゲッター体験

富士総合運動公園　陸上競技場　　◎全年齢

子供から年配の方まで参加できる
モルック競技とラダーゲッター競技を体験してみませんか。

時間／10：00～12：00（受付／9：45から）
問い合わせ／富士市レクリエーション協会 仲原 mobile.090-4441-8220

吹矢体験/ボッチャ体験 フライングディスク（ドッヂビー）体験

富士川体育館 体育室　　◎どなたでも

障がいがあってもなくても、こどもから高齢者まで誰でも楽しめます。

時間／10：00～11：30
（受付／9：30から）
内容／スポーツウエルネス吹矢の基本動作の指導と実践

時間／13：30～15：00
（受付／13：15から）
内容／ボッチャの体験と実践

時間／13：30～15：00
（受付／13：15から）
内容／フライングディスク、ドッヂビーの体験と実践

吹矢体験は事前予約必要

問い合わせ／総合型地域スポーツクラブF-SPO 杉山 mobile.090-3581-8611

消費者啓発クイズ

富士総合運動公園 陸上競技場
◎どなたでも

クイズに答えて消費者啓発グッズをもらおう！

時間／10：00～12：00
内容／消費者啓発クイズ・消費者啓発グッズ配付
問い合わせ／富士市市民安全課 TEL.55-2750

無料体力測定

富士総合運動公園 陸上競技場
◎小学生～79歳

自分の体力を知るチャンス！測定結果を参考に、健康な体を目指しましょう。

時間／10：00～12：30（最終受付 12:00）
問い合わせ／富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876

富士総合運動公園案内図

スポーツ施設無料開放

無料で以下の施設をご利用いただけます。ルールを守って楽しくスポーツしましょう。

富士総合運動公園（北里アリーナ富士）TEL.36-2131	無料開放時間
北里アリーナ富士 ★メインアリーナ東（17：00までスポーツ体験教室） ★メインアリーナ中（15：00までスポーツ体験教室） ★メインアリーナ西（11：45までスポーツ体験教室）	11：30～21：00 （当日北里アリーナ富士にて） 8：00～整理券配布 8：30～受付
★サブアリーナ東（11:45までスポーツ体験教室） ★サブアリーナ西	9：00～21：00 （当日北里アリーナ富士にて） 8：00～整理券配布 8：30～受付
ボルダリングウォール トレーニング室	8：30～21：00
相撲場	9：00～17：00 ※当日北里アリーナ富士で受付
庭球場　（A・C コートは12：00までスポーツ体験教室） ※1時間ごとの利用になります。 ※部活・団体などのクラブ活動の利用は認めません。 ※市民の方・個人利用者が優先となります。	9：00～21：00 （当日庭球場にて） 8：00～整理券配布 8：30～受付
弓道場（12：00までスポーツ体験教室）	12：00～21：00 ※当日北里アリーナ富士で受付
野球場	9：00～17：00 ※北里アリーナ富士へお問い合わせください

富士体育館（TEL.53-0900）	無料開放時間
★体育室1 ★体育室2（12：00～15：30はスポーツ体験教室）	9：00～21：00
★柔道場（15：30までスポーツ体験教室）	15：30～21：00
★剣道場（12：00までスポーツ体験教室）	12：00～21：00
弓道場 トレーニングルーム ※8：30～12：30・13：30～19：00に初めて利用される方に講習会を実施いたします。	8：30～21：00

富士柔剣道場（TEL.53-0900）	無料開放時間
柔道場（13：00～15：00はスポーツ体験教室） ※富士体育館へお問い合わせください。	9：00～12：30・ 15：00～21：00
剣道場 ※富士体育館へお問い合わせください。	9：00～21：00

富士川体育館（TEL.81-2111）	無料開放時間
★体育室A（15：30まで総合型地域スポーツクラブ体験教室） ★体育室B （12：30から15：30は総合型地域スポーツクラブ体験教室） ★体育室C	体育室A（15：30～21：00） 体育室B（9：00～12：30・15：30～21：00） 体育室C（9：00～21：00）
★多目的スタジオ トレーニングルーム ※12：00～16：00・17：00～19：00に初めて利用される方に講習会を実施いたします。	8：30～21：00

※当日は受付にて名簿の記入をお願いします。※利用人数の制限を行う場合があります。
※★印の各施設の17:00以降の団体による利用は各施設にお問い合わせください。
（庭球場の団体による利用は終日できませんのでご了承ください。）

スポーツ施設で体を動かそう！

◇吹矢体験（10：00～11：30／体育室）
◇ボッチャ体験（13：30～15：00／体育室）
◇フライングディスク（ドッヂビー）体験（13：30～15：00／体育室）
◇スケートボード体験教室（9：00～15：00／スケートパーク）