



〈津市産業・スポーツセンター〉  
**サオリーナ 三重武道館 メッセウイング・みえ**

# グランドオープン

Grand Open



れっどらいん厨房  
**10/1日 移転オープン**  
 営業時間 11:00~20:00 ドリンクは11:00~16:00

**お楽しみ  
抽選会**  
 12:20~  
メインアリーナ

トップアスリート  
市民の方による  
**演技披露**



**10/1日** 10:00~  
**メインアリーナ**  
**オープニングイベント**  
 オープニングセレモニー&トークショー

**三宅宏実選手・土性沙羅選手・川井梨紗子選手来場**

**サオリーナ内覧会**  
**9/24日25日26日** 10:00~20:00  
 オープン前の施設を公開!ご都合の良い時間にご来場ください。

トレーニングルーム・フリーウェイトルーム

## 無料体験会

**9/24日25日26日**

① 9:30~11:30	各定員 25名
② 13:00~15:00	
③ 16:00~18:00	
④ 19:30~21:30	

**9/9(土)8:30~受付開始**  
 お申込みは、電話またはサオリーナ窓口にて受付

※トレーニングウェア 室内シューズ タオルなどお持ちください。

**B-1 グランプリ** **B-1 グランプリコーナー**

甲府烏もつ煮でみなさまの縁をとりもつ贈	
熱血!!唐通タンメン船団	
越前坂井幸ひ蕎麦であなたの蕎麦で幸ひ蕎	
Do it!松阪焼焼き肉屋	
亀山みぞ焼きうどん本舗	
四日市とんてき協会	
津ぎょうざ小学校	

津市産業・スポーツセンター **サオリーナ 三重武道館 メッセウイング・みえ**



お申込み・お問い合わせ先  
 施設に関するご質問などお気軽にご連絡ください!!

**TEL.059-223-4655**

※サオリーナ 三重武道館 メッセウイング・みえは、ミス/株、ミス/スポーツサービス(株)、国際警備保障(株)で構成される指定管理者、津市スポーツ・メッセネットワークにより管理されています。 電話 0514-0056 三重県津市北河路町19-1 URL <http://www.tsu-sangyo-sports.com/>

# 無料体験会

10/1  
日曜日



## トレーニングルーム 各50名

- ①13:00~13:50
- ②14:00~14:50
- ③15:00~15:50
- ④16:00~16:50

当日予約

※整理券配布

トレーニングウェア、室内シューズ、タオルなどお持ち下さい。

## フリーウエイトルーム 各15名

- ①13:00~13:50
- ②14:00~14:50
- ③15:00~15:50
- ④16:00~16:50

当日予約

※整理券配布

トレーニングウェア、室内シューズ、タオルなどお持ち下さい。

## プール 各70名

- ①13:00~14:00
- ②14:20~15:20
- ③15:40~16:40

当日予約

※整理券配布

スイミングキャップ、水着、ゴーグル、タオルなどお持ち下さい。

※当日予約については、9:00~アスリートモールにて整理券配布。

## メインアリーナ

### ゆるスポーツ

①ベビーバスケット	14:00~14:50	先着順
②スピードリフティング	15:00~15:50	
③スポーツカルタ	14:00~14:50	

### 世界チャンピオンと挑戦!

①ラート	14:00~16:00	各定員90名 当日予約
②パントワリング	14:00~16:00	

## サブアリーナ

卓球	13:00~16:00	先着順
バドミントン	13:00~16:00	
スポーツ吹き矢	13:00~16:00	
ボウリング	13:00~16:00	
キックターゲット	13:00~16:00	

## フィットネススタジオ

①LaLaLa Fit体験	13:00~13:30	各定員25名 当日予約
②リラックスストレッチ~肩~	13:40~13:55	
③LaLaLa Fit体験	14:00~14:30	
④リラックスストレッチ~腰~	14:40~14:55	
⑤LaLaLa Fit体験	15:00~15:30	
⑥リラックスストレッチ~全身~	15:40~15:55	

## 弓道場

演武披露・体験会	13:30~14:30	先着順
----------	-------------	-----

## アスリートモール

オープン記念グッズ販売 13:00~ミズノショップ

※当日予約については、9:00~アスリートモールにて整理券配布。

体験会にご参加の方は、動ける服装で室内シューズをお持ち下さい。

10/2日

## 卓球クリニック

- 9:30~11:00(90分)  
[クラスI 入門~初級]  
ラケットの持ち方や基本の打ち方を習いたい方。
- 13:00~14:30(90分)  
[クラスII 初中級~中級]  
10本以上ラリーで続けることができる方。

参加費 500円 会場 メインアリーナ 申込 9/9(土)8:30~ 直接来館または、電話にて受付。

## バドミントンクリニック

- 9:30~11:00(90分)  
[クラスI 入門~初級]  
ラケットの持ち方や基本の打ち方を習いたい方。
- 13:00~14:30(90分)  
[クラスII 初中級~中級]  
10本以上ラリーで続けることができる方。

参加費 500円 申込 9/9(土)8:30~ 直接来館または、電話にて受付。

10/3日

## なんば歩き教室

- ミズノウォーキングアドバイザーが指導
- ①10:00~12:00 定員30名
- ②14:00~16:00 定員30名

参加費 500円 申込 9/9(土)8:30~ 直接来館または、電話にて受付。

はじめての方にも参加していただけるプログラムをご用意。  
スタジオプログラムは更新していきます。お楽しみに!

## SAORINA スタジオプログラム

2017年 10月

プログラム名	日時	レッスン種別	内容
① ストレッチ30	13:00~13:30	30分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです。
② ZUMBA45	14:00~14:45	45分	ラテン系のリズムに音楽に合わせて、全身を動かす初心者でも無理に学ばない楽しくできるダンスのクラスです。
③ ZUMBA60	10:00~11:00	60分	初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです。
④ ピラティス45	13:00~13:45	45分	ピラティス独自の呼吸法や動作を行い、体のバランスを整え、姿勢を自然と正しくします。
⑤ はじめてのバレー45	14:00~14:45	45分	はじめてバレーをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです。
⑥ バレト60	11:15~12:15	60分	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです。
⑦ かんたんエアロ60	10:00~11:00	60分	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも無理にご参加できるクラスです。
⑧ やさしいエアロ45	13:00~13:45	45分	初めてレッスンに参加される方にも楽しんでいただけるクラスです。
⑨ レッカリエアロ45	14:00~14:45	45分	脂肪燃焼や持久力の向上、生活習慣病予防・改善にも繋がるクラスです。
⑩ レッカリエアロ60	19:00~20:00	60分	レッカリと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです。
⑪ はじめてヨガ60	10:00~11:00	60分	初心者の方でも無理なく参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです。
⑫ スローヨガ60	19:00~20:00	60分	静かな環境を求め、リラックス効果があります。週末の夜に、リラックスしてませんか?
⑬ ヨガ60	10:00~11:00	60分	深い呼吸とともにポーズを行い、肩こりや腰痛の改善にもつながります。
⑭ フィットネス7545	13:00~13:45	45分	基本のステップに合わせて、ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます。
⑮ フィットネス7560	11:15~12:15	60分	アロエやステップを行うエクササイズで、音楽に合わせて楽しみながら運動しています。

※レッスン種別「10/3日」の各定員枠は先着順となります。

運動不足・メタボ解消 シェイプアップ 筋力をつけたい 血圧が気になる 方などにおすすめです!



お客様の目標達成をしっかりとサポート!

## サオリーナ 定期料金表

定期購入特典!	■トレーニングルーム定期		■プール定期		
	1ヶ月	3ヶ月	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月
定期利用の予約受付 ただいま受付中!	4,800円	12,000円	1,800円	5,400円	10,800円
お申込み お問い合わせはコチラ	3,000円	9,000円	2,200円	6,600円	13,200円
津市産業スポーツセンター 059-223-4655 までお電話下さい。 (受付時間8:30~21:00)	4,200円	12,600円	1,600円	4,800円	9,600円
	7,800円	23,400円	1,200円	3,600円	7,200円
	7,500円	22,500円	1,100円	3,300円	6,600円
	6,900円	20,700円	1,000円	3,000円	6,000円
	9,800円	29,400円	1,300円	3,900円	7,800円