

# Kametter516

亀田総合体育館は  
2026年4月27日(月)で

# 30周年

## を迎えます!

こんにちは、古泉です。

無事亀田3年生を迎えることができました。  
今年度も「アスパーク亀田」  
変わらぬご愛顧のほど、  
どうぞよろしくお願ひいたします。

前回のKametter515でも触れており  
繰り返しになってしまいますが、  
しつこく宣伝させていただきます!



### ★ パネル展示

4/20(月)～5/6(日)  
上記期間、1階ホワイエにて  
「30年の軌跡」を展示



### 🎁 記念タオルのプレゼント

4/27(月) 9:00～13:00  
4/28(火) 13:00～17:00  
4/30(木) 17:00～21:00

※各日、上記時間の来館者において  
先着300名に配布予定



### ★ 特別レッスン

4/27(月)

19:15～20:00 HIP HOP ダンス体験会  
IR: ラビットクラブ

20:15～21:00 BODYCOMBAT 体験会  
IR: カズシ・トシ・ユウスケ

会場: メインアリーナ

参加費: 1本でも2本でも500円  
(先着100名はタオル付)

対象: 小学生以上(小学生は保護者同伴)



これまでアスパークを支えてきてくださった皆様、  
そしてこれからの亀田総合体育館を応援して下さる皆様、  
ぜひ足をお運びいただけたら幸いです。  
スタッフ一同心よりお待ちしております。



スタッフおすすめの運動やスポーツは何??

今回私のおすすめする運動は、  
30周年記念特別レッスンでも開催される

# BODYCOMBAT



～以下レズミルズのHPより抜粋～

ボディコンバットとは、様々な格闘技の動きを取り入れた  
グループフィットネスです。  
動きがシンプルで覚えやすく、仮想の相手へのパンチやキックで  
腹筋運動と同じ効果を期待できます。  
また、背中や腕、肩、脚の筋肉も刺激するので、  
体幹強化にも効果的。  
さらには、楽しい時間を過ごしながらストレスも発散できます。

こんな「いいことづくめな運動」

やらない理由はありません。

私の身体はBODYCOMBATでナントカ維持できています(笑)  
ぜひ、みなさんも体験してみてください!!



こんなにボディコンバットを推してるのは・・・  
実は私、**Les Mills**の回し者なんです。

10年以上「BODYCOMBAT」  
インストラクターとして活動しており、  
現在は鳥屋野総合体育館で  
レッスンを持たせていただいております。



今回は、亀田総合体育館でも  
レッスンをさせていただくチャンスいただきました。

4/27(月) 20:15～21:00の45分クラスですが、

## 絶対に後悔させません!

〈・・・たぶん。〉

当日、会場でお待ちしております!

## 一緒に体を動かして、30周年を盛り上げましょう!

皆様のご来館を心よりお待ちしております!