


月	火	水	木	金
9:00				
10:00	卓球タイム 9:30～12:30 大体育室	親子離れ体操 10:30～11:30 研修室	健康体操 9:50～10:50 武道室（畳）	バドミントン タイム 9:30～12:30 大体育室
11:00			親子体操 11:00～12:00 武道室（畳）	
12:00		はじめてエアロ 12:10～12:55 武道室		
13:00		アロマストレッチ 13:05～13:50 武道室	バレエストレッチ 13:00～14:00 武道室（畳）	
14:00	バドミントン タイム 13:30～16:30 大体育室	HIPHOP 14:00～14:45 武道室		卓球タイム 13:30～16:30 大体育室
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	バスケットボール タイム ①小・中学生 18:00～19:00 ②高校生以上 19:00～21:00 大体育室		卓球タイム 19:00～21:00 小体育室	
20:00			カローリング体験 19:00～20:30 ※第3水曜のみ 武道室（床）	
21:00				

利用料金：大人(18歳以上)300円 子供(17歳以下) 150円
※中学生・高校生は学生証を提示で150円

【スポーツデーについてのご案内】



指導者ありマーク

- 開催時間の30分前より地下1階にて受付を開始致します。
- 天候・施設状況等により日程の変更や中止が発生する場合がございます、予めご了承ください。
- 定員人数は各プログラム毎に異なります。
- 妊娠・疾病・ケガ等で医師から運動を制限されている方は利用できません。
- 健康状態に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加ください。
- ラケット、ボール等の用具貸出しはございません、持参の上ご利用、ご参加ください。
- 曜日によって開催日程が変則ですので、裏面の開催スケジュールをご確認ください。
- 親子教室は親1人に対し子1人の参加です。ご見学等はできませんのでご了承ください。
- 指導者ありマーク  のプログラムは開始時間5分を過ぎてのご入室はご遠慮ください。

2019年1月～3月 スポーツデー 開催スケジュール

曜日	プログラム名	時間	内容	日程	定員
月	はじめて 太極拳	15:20～ 16:05	のびやかでゆっくりとした太極拳(24式)の動きで、心と体をリフレッシュします。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/7,21,28	40名
	はじめて ヨーガ	16:15～ 17:00	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、飲み物 	2/4,18 3/4,11,18,25	40名
火	卓球タイム	9:30～ 12:30	卓球個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、ボール	1/8,15,22,29 2/12,19,26 3/5,12,19,26	/
	バドミントン タイム	13:30～ 16:30	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、シャトル		
	バスケット ボールタイム	①18:00～19:00 ②19:00～21:00	①(小中学生) バスケットボール個人利用 ②(高校生以上) チームを作り楽しくゲームを行います。 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物		
	親子離れ体操	10:30～ 11:30	親子と一緒に運動をはじめ、徐々に親と離れる時間が出来、子ども達が指導者と一緒にお友達を作りながら運動が出来るだけでなく、親同士がコミュニケーションできる教室です。 【対象】平成31年4月 幼稚園入園予定のお子様 【持物】運動に適した服装、飲み物 	1/15,22,29 2/12,19,26 3/5,12,19,26	15組
	はじめて エアロ	12:10～ 12:55	シンプルなエアロビクス動作や腹筋等の筋肉トレーニングを行います。 日常の健康維持はもちろん脂肪燃焼・持久力向上に効果的です。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/8,15,22,29	30名
	アロマ ストレッチ	13:05～ 13:50	アロマの香りを感じながら気持ちよくストレッチを行います。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、飲み物 	2/12,19,26 3/5,12,19,26	40名
	HIPHOP	14:00～ 14:45	HIPHOPの基礎から、少しレベルを上げた体の使い方も練習します。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 		30名
水	バレエ ストレッチ	13:00～ 14:00	バレエの動作を取り入れたストレッチを行います。体幹を安定させ、手足をしなやかに動かすために考えられた動きのため、正しい姿勢を身に付けるのに効果的です。 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、飲み物 	1/9,16,30 2/27 3/6,20,27	40名
	卓球タイム	19:00～ 21:00	卓球個人利用 【対象】16歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、ボール	1/9 2/20,27 3/6,13,20,27	/
	カローリング 体験	19:00～ 20:30	氷上で行うカローリングをフロアで手軽にできるように考えられた、まったく新しいスポーツです。子供から高齢者まで手軽に楽しめるスポーツです。 【対象】小学生以上 ※小中学生は保護者同伴 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/16 2/20 3/20	20名
木	健康体操教室	9:50～ 10:50	マット運動中心とした簡単な動きの組み合わせのトレーニングと、健康維持には欠かせない筋肉トレーニングを行います。 【対象】40歳以上 【持物】運動に適した服装、飲み物 	1/10,17,24 2/21,28	40名
	親子体操	11:00～ 12:00	親子で取り組める体操系の動作を、コミュニケーションをとりながらダイナミックにチャレンジし、体力作りをしましょう。 【対象】2歳～3歳 【持物】運動に適した服装、飲み物 	3/7,14,28	20組
金	バドミントン タイム	9:30～ 12:30	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、シャトル	1/4,11,25 2/15,22	/
	卓球タイム	13:30～ 16:30	卓球個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、ボール	3/8,15,29	/

【申込方法】

- 受付は当日の開始30分前～。定員になり次第締め切りとなります。
- 受付はご本人が行って下さい。代理の受付は出来ませんのでご了承下さい。

指導者ありマーク 