


月	火	水	木	金
9:00				
10:00	卓球タイム 9:30~12:30 大体育室	NEW! 親子体操 9:30~10:30 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	はじめて太極拳 15:20~16:05 武道室			
17:00	はじめてヨーガ 16:15~17:00 武道室			
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			内容・時間変更! カローリング・ ポッチャ体験会 18:30~20:00 ※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】

- 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4月～6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 	4/1,8,15	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 	5/13,20,27 6/3,10,17	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	4/2,9,16,23 5/7,28 6/4,11,18,25	/
	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		
	<b>NEW!</b> 親子体操	9:30～ 10:30	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 	4/2,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	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 		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 		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 	4/3,17,24 5/15,22,29 6/5,19,26	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	4/3,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	/
	<b>内容・時間変更!</b> カローリング・ ポッチャ体験会	18:30～ 20:00	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。ポッチャも体験頂けます。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 	4/17 5/15 6/19	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 	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30	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 	6/6,13,20,27	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	4/5,12,19,26 5/10,31 6/14,28	/
	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	4/5,12,19,26 5/10 6/14,28	/

**【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。

