
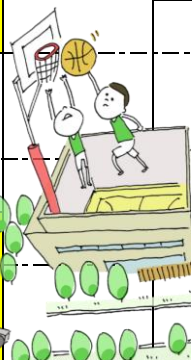



月	火	水	木
9:00			
10:00	時間変更!! 卓球タイム 9:00～12:00 大体育室	親子体操 9:30～10:30 研修室	健康体操 9:50～10:50 武道室(畳)
11:00			親子体操 11:00～12:00 武道室(畳)
12:00		はじめてエアロ 12:10～12:55 武道室	
13:00	アロマストレッチ 13:05～13:50 武道室		NEW!! 卓球タイム (16面)
14:00	時間変更!! バドミントン タイム 13:00～16:00 大体育室	NEW!! 1・3週 健康キャラハン 2・4週 スローエアロピック 13:30～14:15 研修室	バドミントン タイム (4面)
15:00		NEW!! 2・4週 アクティブキッズ 14:40～15:20 研修室	9:00～12:00
16:00	はじめて太極拳 15:20～16:05 武道室		12:10～15:10
17:00	NEW!! カローリング ポッチャ教室 ※第2月曜日のみ 16:00～17:30 小体育室 無料	はじめてヨガ 16:15～17:00 武道室	15:20～18:20
18:00			18:30～21:00 大体育室
19:00	バスケットボール タイム ①小・中学生 18:00～19:00		
20:00	②高校生以上 19:00～21:00 大体育室		バレー 19:15～20:00 武道室(床)
21:00		卓球タイム 19:00～21:00 小体育室	美ボディメイク 20:15～21:00 武道室(床)

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

※カローリング・ポッチャ教室は無料

### 【スポーツデーについてのご案内】

- 開催時間の30分前(9:00から開始のものは8:45)より地下1階にて受付を開始致します。※代理受付は不可
- 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。
- 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。
- 妊娠者の方は同意書の記入が必要です、受付時お申し出ください。
- 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。
- 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。
- バスケットボールタイム②のチーム分けは、当日配布する整理券番号順で行います。
- 卓球・バドミントンタイムについて、コート数・台数が限られているので、1グループで複数台占有せず、譲りあってご利用ください。

指導者ありマーク

## 2020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 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	4/6,13,20 5/11,18,25	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 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	6/1,8,15,29	40名
	カローリング ポッチャ教室	16:00～17:30	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。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 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	4/13 5/11 6/8	
火	卓球タイム	9:00～12:00	卓球個人利用 【対象】小学生以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物、ラケット、ボール		
	バドミントン タイム	13:00～16:00	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、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 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	4/7,14,21,28 5/12,19,26	50名
	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 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	6/2,9,16,23,30	20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 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、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 【持ち物】運動に適した服装、飲み物		40名
	<b>NEW!!</b> 健康 キャラバン	13:30～14:15	季節や様々なテーマに合わせて、シニアの健康になるための様々なアプローチをしていきます。 簡単な筋トレやストレッチ、ウォーキング法、筋膜リリースなど色々な手法を行います。 【対象】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	4/21 5/19 6/2,16	40名
	<b>NEW!!</b> スロー エアロビクス	13:30～14:15	「のびる」「ひねる」「ひらく」などシニアに必要な動作を取り入れ、椅子に座ったままでも、立ったままでも行える有酸素運動のプログラムです。 【対象】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	4/14,28 5/12,26	40名
	<b>NEW!!</b> アクティブ キッズ	14:40～15:20	体育用具でアミューズメントパークのようにしてチャレンジしたり、運動遊びを通して36動作の運動能力向上を目指します。 【対象】年少～年長 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	6/9,23	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 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	4/8,15,22 5/13,20 6/3,17,24	40名
	卓球タイム	19:00～21:00	卓球個人利用 【対象】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物、ラケット、ボール	4/1,8,15,22 5/13,20 6/3,10,17,24	
	バレトン	19:15～20:00	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素を組み合わせたフィットネスプログラム。シンプルでダイナミックな動きを音楽に合わせて行います。 【対象】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	4/1,8,15,22 5/13,20	30名
	美ボディメイク	20:15～21:00	かんたんな有酸素運動と綺麗なボディラインを作る為のエクササイズを組み合わせたプログラムです。シューズが必要なクラスです。 【対象】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	6/3,10,17,24	40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】16歳以上 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21	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 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	6/4,11,18,25	20組
	<b>NEW!!</b> 卓球タイム	9:00～12:00 12:10～15:10	卓球個人利用 【対象】小学生以上 ※18:30以降は保護者同伴のみ小・中学生の参加が可能です。 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物、ラケット、ボール	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21	
	<b>NEW!!</b> バドミントン タイム	15:20～18:20 18:30～21:00	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 ※18:30以降は保護者同伴のみ小・中学生の参加が可能です。 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物、ラケット、シャトル	6/4,11,25	