

	月	火	水	木
9:00				
10:00	アロマストレッチ 10:20～11:05 研修室 25名	卓球タイム 9:30～12:30 大体育室 56名	親子体操 9:30～10:30 研修室 10組	卓球タイム (14面) 9:30～12:30 大体育室半面 28名
11:00	はじめてエアロ 11:15～12:00 研修室 25名			健康体操 9:50～10:50 武道室 40名
12:00				親子体操 11:00～12:00 武道室 20組
13:00				バドミントン タイム (4面) 9:30～12:30 大体育室半面 16名
14:00		1・3週 健康キャラバン 2・4週 スローエアロビク 13:30～14:15 研修室 25名	バレエストレッチ 13:00～14:00 武道室 40名	
15:00		バドミントン タイム 13:30～16:30 大体育室 40名		卓球タイム 13:30～16:30 大体育室 56名
16:00	はじめて太極拳 15:20～16:05 武道室 40名			
17:00	はじめてヨガ 16:15～17:00 武道室 40名			
18:00	カラーリング ポッチャ教室 ※第2月曜日のみ 16:00～17:30 小体育室 30名（無料）			
19:00	1月は第2月曜日が祝日の為、 25日に実施します	バスケットボール タイム ①小・中学生 18:00～19:00 50名		バドミントン タイム 18:00～21:00 大体育室 40名
20:00		②高校生以上 19:00～21:00 大体育室 50名	卓球タイム 19:00～21:00 小体育室 24名	バレトン 19:15～20:00 武道室 30名
21:00				美ボディメイク 20:15～21:00 武道室 40名

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

※カラーリング・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。
- 妊娠中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。

## 【新型コロナウイルス感染予防対策のお願い】

- 参加の際はB1F受付にて、検温・施設利用同意書（氏名、年齢、住所、電話番号）の記入が必要です。
- 原則マスクなどで鼻と口元を覆っていただきますようお願い申し上げます。親子クラスでのマスク着用について、2歳児よりマスク着用をお願いします。
- マスク着用中、運動強度の調整や鼻を開放しての呼吸、また適宜水分補給を行うようお願いいたします。
- 研修室、武道室にて行うプログラムについては指定された位置での参加をお願いします。
- 卓球1台につき2名まで、バドミントンコート1面につき4名までの利用とします。
- 卓球についてはシングルスに限定してご利用頂けます。バドミントンはダブルスのご利用が可能です。
- 当面の間、レンタルシューズの貸出やシャワー室、冷水器の使用はできません。（給水型の冷水器はご利用いただけます。）



指導者ありマーク

## 2021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
	アロマ ストレッチ	10:20～11:05	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 	1/4,18,25 2/1,8,15 3/1,8,15,22,29	25名
	はじめて エアロ	11:15～12:00	シンプルなエアロビクス動作や腹筋等の筋力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 		25名
	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、タオル、飲み物 		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 		40名
	カラーリング ポッチャ教室	16:00～17:30	氷上で行うカ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 	1/25 2/8 3/8	30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	1/5,12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,30	56名
	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		40名
	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】①小中学生 ②高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物		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歳の子と親 	1/5,12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30	10組
	健康 キャラバン	13:30～14:15	季節や様々なテーマに合わせ、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 	1/5,19 2/2,16 3/2,16	25名
	スロー エアロビク	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 	1/12,26 2/9 3/9,23	25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 	1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31	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	1/6,13,20 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31	24名
	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 	1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31	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 		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力トレーニングを行います。 【対象】16歳以上 	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	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歳の子と親 		20組
	卓球タイム	9:30～12:30(14面) 13:30～16:30(28面)	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	1/7,14,21 2/4,18,25 3/4,11,18	28名 56名
	バドミントン タイム	9:30～12:30(4面) 18:00～21:00(10面)	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 ※19:00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		16名 40名