

# カルッツかわさきスポーツフェスタ 2020

11月28-29日  
開催!!

入館の際はマスク着用をお願いします  
室内はきをご持参ください

11/28 土  
スポーツデー  
無料開放!!

卓球タイム(定員 48名)

9:30-16:00

時間内のうち 1時間半まで

バスケットボールタイム(定員 50名)

17:30-19:00(小中学生)

19:30-21:00(16歳以上)

11/28 土  
自分の身体を  
知ろう!!

栄養講座(定員 20名)

11:30-12:00/15:30-16:00/18:30-19:00

身体作りのための栄養講座

体組成測定会(定員 20名)

10:00-12:00/14:00-16:00/17:00-19:00

今の自分を知る機会に!!

11/29 日  
スポーツデー  
無料開放!!

バドミントンタイム(定員 20名)

9:30-17:00

時間内のうち 1時間半まで

11/28 土

カルッツの  
人気教室の  
無料体験チャンス

よちよち親子 元気ファミリー

対象: 1-3歳の親子(15組)

9:30-10:30

わんぱく親子 体操名人

対象: 2歳半-年長の親子(15組)

11:00-12:00

キッズ体操

対象: 年少-年長(20名)

13:00-14:00

ジュニア体操

対象: 小学生(20名)

14:30-15:30

ピラティス

対象: 16歳以上(40名)

16:30-17:30

ヨガ

対象: 16歳以上(40名)

18:00-19:00

11/28 土

小体育室で  
大規模レッスン!!

全レッスン 定員50名

対象: 16歳以上

太極拳

9:30-10:30

健康体操

11:00-12:00

Group Fight①

13:00-13:45

ZUMBA①

15:00-16:00

ZUMBA②

16:30-17:30

Group Fight②

18:00-18:45

11/29 日

ヘルステー  
カルッツで学ぶ!!

健康キャラバン(定員 25名)

14:30-15:15

管理栄養士の健康セミナー

(総合川崎臨港病院とコラボ!!)

13:30-14:15

体チェック

13:00-16:00(15:30最終受付)

血管年齢チェック

(明治安田生命川崎駅前営業部とコラボ!!)

体組成チェック

今の自分を知る機会に!!

11/28  
11/29 土・日

トレーニング室  
弓道場も開放!!

トレーニング室

利用時間 午前▶9:00-12:00

午後▶13:00-16:00

夜間▶17:00-21:30

(各時間の間に換気時間が入ります)

定員: 20名

利用時間: 1人1時間半まで

弓道場

※ご利用には認定証が必要です。