

【カルッツNEWSスポーツデー表記時間誤りについて】

＊スポーツデー週間日程

曜日	プログラム名	時間	内容	定員	曜日	プログラム名	時間	内容	定員
月	はじめてエアロ	10:20～11:05	「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	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、手足をしっかりと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	40名
	アロマストレッチ	11:15～12:00	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	25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	24名
	気功	15:30～16:15	気功は呼吸法にストレッチを組み合わせた自己鍛錬術。血行を改善、筋肉・関節をほぐして、体力・免疫力をアップさせましょう。 【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		マーシャルワークアウト	19:15～20:00	音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の動きでアクティブに体を動かす有酸素運動プログラム。格闘技の経験は必要なく、どなたでも楽しく汗のかけるプログラムです。 【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	40名
	はじめて太極拳	16:30～17:15	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		コアファンクショナルワークアウト	20:15～21:00	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢もよくなります。 【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	40名
	カローリングポッチャ教室	第2・3月曜日 16:00～17:00	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。子どもから高齢者まで手軽に楽しめるスポーツです。	30名		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。	40名
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	56名	木	卓球タイム	9:00～12:00 (4組) 13:00～16:00 (28組)	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	28名 56名
	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	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 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	20組
	バスケットボールタイム	●17:30～19:00 ●19:00～21:00	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	50名		バドミントンタイム	9:00～12:00 (4組) 18:00～21:00 (10組)	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
	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 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	10組		スポーツデーについてのご案内			
	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。動機が低下し、ウォーキング法、筋力トレーニングなど色々な方法を体験します。 【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	25名		<ul style="list-style-type: none"> ■開催時間の30分前(9時～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。 ■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。ご見守り等できませんのでご了承ください。 			
スローエアロビクス	第2・4火曜日 14:30～15:15	「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	25名	新型コロナウイルス感染予防対策のお願い					
車椅子バスケット体験会	月1回開催 19:45～21:15	コートのお高さやゴールの高さ、ボールなど、基本的には一般のバスケットボールと同様です。	なし	<ul style="list-style-type: none"> ■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歳以下マスク着用をお願いします。 ■マスク着用時、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。 ■当面の園、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。(給水用の冷水器はご利用いただけます) 					

利用料金

大人(18歳以上) **300円(税込)** 子供(17歳以下) **150円(税込)**

※中学生・高校生は学生証を提示で150円(税込)
※カローリング・ポッチャ、車椅子バスケット体験会は無料

この度、カルッツNEWS掲載のスポーツデー週間日程にて一部開催時間に誤りが御座いました。

誤：火曜日バドミントンタイム 11:15～12:00



正：火曜日バドミントンタイム 13:00～16:00

ご迷惑をお掛けしてしまい誠に申し訳ございません。