

新型コロナウイルス感染拡大予防の為、定員数を制限しております

| 月     | 火  | 水   | 木   | 金   |
|-------|--|---|---|---|
| 9:00  |  |   |   |   |
| 10:00 | 卓球タイム<br>(火曜午前)<br>9:00～12:00<br>大体育室<br>56名                       | 親子体操<br>9:30～10:30<br>研修室<br>10組 ★            |   | 健康体操<br>9:50～10:50<br>武道室<br>40名 ★                                |
| 11:00 | はじめてエアロ<br>10:20～11:05<br>研修室<br>25名 ★                             |   | バドミントンタイム<br>(木曜午前)<br>10:00～13:00<br>大体育室<br>40名     | 親子体操<br>11:00～12:00<br>武道室<br>20組 ★                               |
| 12:00 | アロマストレッチ<br>11:15～12:00<br>研修室<br>25名 ★                            |   |   |   |
| 13:00 |  |   |   |   |
| 14:00 | 卓球タイム<br>(火曜午後)<br>12:30～15:30<br>大体育室<br>56名                      | バリエストレッチ<br>13:00～14:00<br>武道室<br>40名 ★       |   | 健康キャラバン<br>13:30～14:15<br>研修室<br>25名 ★                            |
| 15:00 |  |   |   |   |
| 16:00 | はじめて太極拳<br>15:30～16:15<br>武道室<br>40名 ★                             |   | バドミントンタイム<br>(木曜午後)<br>14:00～17:00<br>大体育室<br>24名(6面) |   |
| 17:00 | ポッチャ・<br>カローリング教室<br>※通常、月2回実施<br>16:00～17:00<br>小体育室<br>30名(無料) ★ |   |   |   |
| 18:00 | 気功<br>16:30～17:15<br>武道室<br>40名 ★                                  |   |   |   |
| 19:00 | バスケットボール<br>タイム①<br>小・中学生<br>17:00～19:00<br>大体育室<br>50名            |   |   |   |
| 20:00 | バスケットボール<br>タイム②<br>高校生以上<br>19:00～21:00<br>大体育室<br>50名            | 卓球タイム<br>(水曜夜間)<br>19:00～21:00<br>小体育室<br>24名 | マージナル<br>ワークアウト<br>19:15～20:00<br>武道室<br>40名 ★        | バドミントンタイム<br>(木曜夜間)<br>18:00～21:00<br>大体育室<br>40名<br>※9/22 夜間開催無し |
| 21:00 |  |   | コアファンクショナル<br>ワークアウト<br>20:15～21:00<br>武道室<br>40名 ★   | グループファイト<br>20:15～21:00<br>武道室<br>40名 ★                           |

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)

※ポッチャ・カローリング教室は無料

【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。
- 対象が小学生以上のプログラムは19:00以降、保護者同伴のみ小・中学生の参加が可能です。

★  
指導者ありマーク

【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します。
- 卓球台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。)
- 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ご参加をお願いします。

# 2022年7月～9月 スポーツデー 開催スケジュール

★  
指導者ありマーク

| 曜日 | プログラム名                   | 時間                           | 内容   | 日程   | 定員   |     |
|----|--------------------------|------------------------------|--|--|--|-----|
| 月  | はじめてエアロ                  | 10:20～11:05                  | 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。<br>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。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物                                 | ★<br>7/4,11,25<br>8/1,29<br>9/5,12                 | 25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。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、飲み物   | ★  | 25名  |     |
|    | はじめて太極拳                  | 15:30～16:15                  | のびやかでゆっくりとした太極拳(24式)の動きで、心と体をほくします。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物  | ★  | 40名  |     |
|    | 気功                       | 16:30～17:15                  | 気功は呼吸法にストレッチを組み合わせた自己鍛錬術。<br>血行を改善、筋肉・関節をほくして、体力・免疫力をアップさせましょう。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物  | ★  | 40名  |     |
|    | ポッチャ・<br>カローリング教室        | 16:00～17:00                  | 水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。<br>【対象】小学生以上<br>【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物                   | ★  | 7/4,25<br>8/1,15<br>9/5,12<br>30名            |     |
| 火  | 卓球タイム<br>(火曜午前)          | 9:00～12:00                   | 卓球個人利用<br>【対象】小学生以上<br>【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   | 7/5,12,19,26<br>8/2,9,23<br>9/6,13,20              | 56名  |     |
|    | 卓球タイム<br>(火曜午後)          | 12:30～15:30                  | 卓球個人利用<br>【対象】小学生以上<br>【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  |     |
|    | バスケット<br>ボールタイム          | ①17:00～19:00<br>②19:00～21:00 | ①(小中学生) バスケットボール個人利用<br>②(高校生以上) チームを作り楽しくゲームを行います。<br>【対象】①小中学生 ②高校生以上<br>【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物 ※中高生の方は学生証をお持ち下さい。                     |  | 各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。<br>【対象】2歳～3歳の子と親<br>【持ち物】運動に適した服装、飲み物   |  | ★<br>7/5,12,19,26<br>8/2,23,30<br>9/6,13,20  | 10組 |
| 水  | バレエ<br>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。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物                            | ★<br>7/6,20,27<br>8/3,10,24,31<br>9/7,21           | 40名  |     |
|    | 卓球タイム<br>(水曜夜間)          | 19:00～21:00                  | 卓球個人利用<br>【対象】16歳以上<br>【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   | 7/6,13,20,27<br>8/3,10,24,31<br>9/7,14,21          | 24名  |     |
|    | マーシャル<br>ワークアウト          | 19:15～20:00                  | 音楽のリズムに合わせてバ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。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物             |  | ★  | 40名 |
|    | コア<br>ファンクショナル<br>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。<br>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改善にも効果的です。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物                                  |  | ★  | 40名 |
| 木  | 健康体操                     | 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。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】運動に適した服装、飲み物  |  | ★  | 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。<br>【対象】2歳～3歳の子と親<br>【持ち物】運動に適した服装、飲み物   | ★  | 7/7,14,21,28<br>8/4,25<br>9/1,8,15,22<br>20組 |     |
|    | バドミントン<br>タイム(木曜午前)      | 10:00～13:00                  | バドミントン個人利用<br>【対象】小学生以上<br>【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  | 7/7,14,21,28<br>8/4,25<br>9/1,8,15,22              | 40名  |     |
|    | バドミントン<br>タイム(木曜午後)      | 14:00～17:00                  | バドミントン個人利用(6面)<br>【対象】小学生以上<br>【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  |  | 24名  |     |
|    | バドミントン<br>タイム(木曜夜間)      | 18:00～21:00                  | バドミントン個人利用<br>【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。<br>【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   | 7/7,14,21,28<br>8/4,25<br>9/1,8,15<br>★9/22 夜間開催無し | 40名  |     |
|    | グループファイト                 | 20:15～21:00                  | 心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。<br>総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。<br>【対象】16歳以上<br>【持ち物】室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル                                     | ★<br>7/7,14,21,28<br>8/4,25<br>9/1,8,15,22         | 40名  |     |
| 金  | 健康<br>キャラバン              | 13:30～14:15                  | 季節や様々なテーマに合わせて、シニア層へ健康に関する様々なアプローチをしていきます。「丈夫」「柔軟」「自由」に動かせるための筋トレやストレッチ、チューブなどの簡単な器具を用いたトレーニングを行います。<br>【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 | ★<br>7/1,8,15,22<br>8/5,12<br>9/2,9,16             | 25名  |     |