

月	火	水	木	金
9:00				
10:00	卓球タイム (火曜午前) 9:00～12:00 大体育室 64名	親子体操 9:30～10:30 プレイルーム (受付は1F総合受付) 10組 ★		健康体操① 9:50～10:50 武道室 40名 ★
11:00	はじめてエアロ 10:20～11:05 研修室 25名 ★		バドミントンタイム (木曜午前) 10:00～13:00 大体育室 40名(10面)	健康体操② 11:00～12:00 武道室 40名 ★
12:00	アロマストレッチ 11:15～12:00 研修室 25名 ★			
13:00		ボディケア ストレッチ① 12:30～13:30 武道室 40名 ★		健康キャラバン 13:00～13:45 武道室 40名 ★
14:00	卓球タイム (火曜午後) 12:30～15:30 大体育室 64名	ボディケア ストレッチ② 13:40～14:40 武道室 40名 ★		
15:00			バドミントンタイム (木曜午後) 13:30～16:30 大体育室 24名(6面)	
16:00	はじめて太極拳 15:30～16:15 武道室 40名 ★			
17:00	ポッチャ・ カローリング教室 ※通帳、月2回実施 16:00～17:00 小体育室 50名(無料) ★			
	気功 16:30～17:15 武道室 40名 ★		バドミントンタイム (木曜夕方) 16:45～18:45 大体育室 40名(10面)	
18:00	バスケットボール タイム① 小・中学生 17:00～19:00 大体育室 50名			
19:00				
20:00	バスケットボール タイム② 高校生以上 19:00～21:00 大体育室 50名	卓球タイム (水曜夜間) 高校生以上 19:00～21:00 小体育室 28名	マーシャル ワークアウト(水曜) 19:15～20:00 武道室 40名 ★	バドミントンタイム (木曜夜間) 18歳以上 (高校生を除く) 19:00～21:00 大体育室 40名(10面)
21:00		カーディオボクシング ワークアウト 20:15～21:00 武道室 40名 ★		マーシャル ワークアウト(水曜) 20:15～21:00 武道室 40名 ★

利用料金：大人（18歳以上）300円(税込) 子供：（18歳未満）150円(税込)

※中学生・高校生は学生証（年齢のわかる本人確認書類でも可）をご提示で150円(税込)。

※障がい者手帳提示で無料

※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】

- ご利用時に同意書の記入が必要となります。  
(カルッツサポーターズクラブ(無料)にご登録頂いている方は記入不要。)
- 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。
- 妊娠中の方は別途利用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、シューズ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。



指導者ありマーク

# 2025年1月～3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	定員	内容	日程
月	はじめてエアロ	10:20～11:05	25名	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】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	1/6,20,27 ★ 2/3,10,17
	アロマストレッチ	11:15～12:00	25名	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】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	★ 3/10,17,24,31
	はじめて太極拳	15:30～16:15	40名	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。 【対象】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	★ 1/6,20,27 2/3,10,17
	気功	16:30～17:15	40名	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・関節をほくして、体力・免疫力をアップさせましょう。 【対象】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	★ 3/3,10,17,24,31
	ポッチャ・カローリング教室	16:00～17:00	50名	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	1/6,20 2/3,17 ★ 3/3,17
火	卓球タイム(火曜午前)	9:00～12:00	64名	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	1/7,14,21,28 2/4,18
	卓球タイム(火曜午後)	12:30～15:30	64名	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	3/4,11,18
	親子体操	9:30～10:30	10組	就園に必要な協調性、リズム感、知能など遊びを通して身につけます。 ママも楽しく動きながら運動大好きなお子様を育てましょう！ 【対象】2歳～3歳の子と親 【持ち物】運動に適した服装、飲み物 ※こちらの教室の受付は1階総合受付となります。 ★	1/7,14,21,28 2/4,18 3/4,11,18,25
	バスケットボールタイム	①17:00～19:00 ②19:00～21:00	各50名	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 ※中学生の方は学生証をお持ち下さい。	1/7,14,21,28 2/4,18 3/4,11,18
水	ボディケアストレッチ①	12:30～13:30	40名	肩甲骨や股関節を中心に可動域を広げていくストレッチです。 正しいエクササイズを全身で行うことにより、心も体もリフレッシュしてみませんか！ 【対象】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	★ 1/8,15,22 2/5,19,26
	ボディケアストレッチ②	13:40～14:40	40名	肩甲骨や股関節を中心に可動域を広げていくストレッチです。 正しいエクササイズを全身で行うことにより、心も体もリフレッシュしてみませんか！ 【対象】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物	★ 3/5,19,26
	卓球タイム(水曜夜間)	19:00～21:00	28名	卓球個人利用 【対象】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、ラケット、ボール	1/8,15,22 2/5,12,19,26 3/5,12,19
	マーシャルワークアウト(水曜)	19:15～20:00	40名	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】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	★ 1/8,15,22 2/5,12,19,26
	カーディオボクシングワークアウト	20:15～21:00	40名	ボクシングの動きを使って音楽のリズムに合わせて身体を動かす有酸素プログラム。 運動初心者の方から気軽に参加できるクラスです。脂肪燃焼や気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。 【対象】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	★ 3/5,12,19,26
木	健康体操①	9:50～10:50	40名	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】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	★ 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27
	健康体操②	11:00～12:00	40名	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】高校生以上 【持ち物】運動に適した服装、飲み物	★ 3/6,13,27
	バドミントンタイム(木曜午前)	10:00～13:00	40名	バドミントン個人利用(10面) 【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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27
	バドミントンタイム(木曜午後)	13:30～16:30	24名	バドミントン個人利用(6面) 【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	
	バドミントンタイム(木曜夕方)	16:45～18:45	40名	バドミントン個人利用(10面) 【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	
	バドミントンタイム(木曜夜間) ※18歳以上(高校生を除く)	19:00～21:00	40名	バドミントン個人利用(10面) 【対象】18歳以上(高校生を除く) ※受付時にカルツサポータズクラブカードもしくは、年齢がわかる本人確認のご提示をお願いします。 【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	3/6,13
	マーシャルワークアウト(木曜)	20:15～21:00	40名	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】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	★ 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,27
健康キャラバン	13:00～13:45	40名	季節や様々なテーマに合わせて、健康に関する様々なアプローチをしていきます。筋力アップや柔軟性向上のためのエクササイズやストレッチ、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。 【対象】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	★ 1/17,24 2/7,21 3/14,21,28	