

スポーツデー（個人利用）のご案内

	月	火	水	木	金
9:00		卓球タイム (火曜午前) 9：00～12：00 大体育室 64名			
10:00	はじめてエアロ 10：20～11：05 研修室 25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	アロマストレッチ 11：15～12：00 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				はじめての ノルディック ウォーキング教室 11：00～12：00 2階プラザ (受付は1F総合受付) 20名★	
13:00		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			ボディケア ストレッチ② 13：40～14：40 武道室 40名★	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)	
15:00					
16:00	はじめて 太極拳(24式) 15：30～16：30 武道室 40名★				
17:00	ポッチャ・ カローリング教室 16:00～17:00 小体育室 50名(無料)★	太極拳(48式) 16：45～17：45 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		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	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)	
20:00			マーシャル ワークアウト(水曜) 19：15～20：00 武道室 40名★		マーシャル ワークアウト(木曜) 20：15～21：00 武道室 40名★
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★		

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】

- 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。
※親子体操（火曜日）、はじめてのノルディックウォーキング教室（木曜日）の受付は1階総合受付となります。
- 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10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

★
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	★ 7/6, 13, 27 8/3, 10, 17, 31
	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	★ 9/7, 14, 28
	はじめて太極拳（24式）	15：30～16：30	40名	太極拳のゆっくりとした動きと、中国武術の基本も取り入れる事で、インナーマッスル・体幹・足腰を鍛え、アンチエイジング効果が期待されます。24式太極拳を1つずつ順番に説明していきますので、初めての方でも安心して参加頂けます。 【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	★ 7/6, 13, 27 8/3, 10, 17, 31
	太極拳（48式）	16：45～17：45	40名	48式太極拳は楊式太極拳を基礎に、陳・孫・呉・武式などの伝統的太極拳各派の特徴を取り入れた動作を行う太極拳経験者向けの内容となります。 【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	★ 9/7, 14, 28
	ポッチャ・カローリング教室	16：00～17：00	50名	パラスポーツ・ユニバーサルスポーツとして人気の「ポッチャ」とカローリングのフロア版「カローリング」を両方楽しんでもらいながら、様々な方と交流し仲間作りもできます。 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	★ 7/6, 13 8/3, 17 9/7, 28
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	7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25
	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	9/1, 8, 15, 29
	親子体操	9：30～10：30	10組	就園で育まれる協調性、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に育てましょう！ 【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。 7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15, 29
	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	※中高生の方は学生証をお持ち下さい。 7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15, 29
水	ボディケア ストレッチ	①12：30～13：30 ②13：40～14：40	各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	★ 7/1, 15, 22 8/5, 19, 26 9/2, 16, 30
	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	7/1, 8, 15, 22 8/5, 19, 26 9/2, 9, 16, 30
	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ながら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	★ 7/1, 8, 22 8/5, 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	★ 9/2, 9, 16, 30
木	健康体操	①9：50～10：50 ②11：00～12：00	各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	★ 7/2, 9, 16, 23 8/6, 20, 27 9/3, 10, 17, 24
	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	7/2, 9, 16, 23, 8/6, 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証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	9/3, 10, 17, 24
	はじめての ノルディックウォーキング教室	11：00～12：00	20名	ノルディックウォーキングはフィンランド生まれのウォーキングエクササイズで、「姿勢矯正」「歩行能力アップ」に効果的なエクササイズです。前半は講師による指導、後半は指導内容をもとにご自身のペースでウォーキングを行います。（前半だけの参加も可能です。） ボールの貸し出しも行っておりますので、気軽にご参加ください。 【対象】小学生以上【持ち物】運動に適した服装、スニーカーなど(歩きやすい靴)、タオル、飲み物	★ 7/23 8/20 9/17
	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ながら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	★ 7/2, 9, 16, 23 8/6, 20, 27 9/3, 10, 17, 24
金	健康キャラバン	13：00～13：45	40名	毎月テーマを設け、健康やトレーニングに関する知識を正しく学びながら、「筋力アップ」や「柔軟性向上」のためのエクササイズを行います。自分のレベルに合わせたトレーニング法も伝授します 【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	★ 7/3, 10, 17, 24, 31 8/14, 28 9/4, 11

スポーツデー（個人利用）のご案内

	月	火	水	木	金
9:00		卓球タイム (火曜午前) 9:00~12:00 大体育室 64名			
10:00	はじめてエアロ 10:20~11:05 研修室 25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	アロマストレッチ 11:15~12:00 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)	はじめての ノルディック ウォーキング教室 11:00~12:00 2階プラザ (受付は1F総合受付) 20名 ★
12:00					
13:00		卓球タイム (火曜午後) 12:30~15:30 大体育室 64名	ポディケア 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			ポディケア 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(24式) 15:30~16:30 武道室 40名 ★				
17:00	ポッチャ・ カローリング教室 16:00~17:00 小体育室 50名(無料) ★	太極拳(48式) 16:45~17:45 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		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			
20:00			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)
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 ★	19:00~21:00 大体育室 40名(10面)

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

※ボッチャ・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。
※親子体操（火曜日）、はじめてのノルディックウォーキング教室（木曜日）の受付は1階総合受付となります。
- 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10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

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	★ 10/5, 19 11/16, 30
	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	★ 12/7, 14, 21
	はじめて太極拳（24式）	15：30～16：30	40名	太極拳のゆっくりとした動きと、中国武術の基本も取り入れる事で、インナーマッスル・体幹・足腰を鍛え、アンチエイジング効果が期待されます。24式太極拳を1つずつ順番に説明していきますので、初めての方でも安心して参加頂けます。 【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	★ 10/5, 19 11/2,16, 30
	太極拳（48式）	16：45～17：45	40名	48式太極拳は楊式太極拳を基礎に、陳・孫・呉・武式などの伝統的太極拳各派の特徴を取り入れた動作を行う太極拳経験者向けの内容となります。 【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	★ 12/7, 14
	ポッチャ・ カローリング教室	16：00～17：00	50名	パラスポーツ・ユニバーサルスポーツとして人気の「ポッチャ」とカローリングのフロア版「カローリング」を両方楽しんでもらいながら、様々な方と交流し仲間作りもできます。 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	★ 10/5, 19 11/2,16 12/7, 21
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	10/6, 13, 20, 27 11/17, 24 12/1, 8, 15, 22
	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	
	親子体操	9：30～10：30	10組	就園で育まれる協調性、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に育てましょう！ 【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。	
	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 ※中高生の方は学生証をお持ち下さい。	
水	ボディケア ストレッチ	①12：30～13：30 ②13：40～14：40	各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	★ 10/7, 28 11/18, 25 12/2, 16
	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	10/7, 14, 21, 28 11/4, 18, 25 12/2, 9, 16, 23
	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ながら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	★ 10/7, 14, 21, 28 11/4, 18, 25
	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	★ 12/2, 9, 16
木	健康体操	①9：50～10：50 ②11：00～12：00	各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	★ 10/1, 8, 15, 22 11/5, 19, 26 12/3, 10, 17
	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	10/1, 8, 15, 22 11/5, 19, 26 12/3, 10, 17, 24
	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証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	
	はじめての ノルディックウォーキング教室	11：00～12：00	20名	ノルディックウォーキングはフィンランド生まれのウォーキングエクササイズで、「姿勢矯正」「歩行能力アップ」に効果的なエクササイズです。前半は講師による指導、後半は指導内容をもとにご自身のペースでウォーキングを行います。（前半だけの参加も可能です。） ボールの貸し出しも行っておりますので、気軽にご参加ください。 【対象】小学生以上【持ち物】運動に適した服装、スニーカーなど(歩きやすい靴)、タオル、飲み物 ※こちらの教室の受付は1階総合受付となります。	★ 10/15 11/26 12/10
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ながら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	★ 10/1, 8, 15, 22 11/5, 19, 26 12/3, 10, 17	
金	健康キャラバン	13：00～13：45	40名	毎月テーマを設け、健康やトレーニングに関する知識を正しく学びながら、「筋力アップ」や「柔軟性向上」のためのエクササイズを行います。自分のレベルに合わせたトレーニング法も伝授します 【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	★ 10/2, 9, 16, 23 11/13 12/4, 11