

イベント
タイム
スケジュール

11/23 (金・祝) 開催

教室
いろいろ

無料体験!!

時間	大体育室(全面)	小体育室	第1武道室	第2武道室	研修室	トレーニング室
9:00				スポーツ 合気道 9:00~10:30 定員20名程度		9:00~21:15 無料開放 随時受付 ※混雑が予想されます。
9:30	みんなで エアロビクス 9:30~10:30 定員80名程度	スポーツ 吹矢 9:30~12:00	○スポーツ スタッキング ○クップ ○書道・絵画 作品展示 9:30~12:00	書道教室 9:30~11:00 定員20名程度		
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	ファミリー バスケット ボール 13:00~14:30 定員30名程度	ロコモ 予防体操 13:30~14:30 30名程度	○スポーツ スタッキング ○ポッチャ ○書道・絵画 作品展示 13:00~15:30	スポーツ 吹矢 13:00~15:30		
13:30						
14:00						
14:30						
15:00		しなやか ストレッチ 14:45~15:45 定員30名程度				
15:30						
16:00~ 18:20						
18:30~ 21:15						

イベント参加希望の方は、動きやすい服装・室内シューズを持参下さい。ロッカーを使用される場合100円玉をご用意ください。(使用後返却されます)

Inbody測定会

自分の身体を知ろう!
服をきたまま測定可!
測定たったの3分間!!

測定
無料

体脂肪

筋肉

身体バランス

開催
時間

10:30~12:00
13:30~15:00

※各開催時間30分前に受付を終了いたします。

会場: 第一武道室

※下記の方は測定できません。

- ・ペースメーカーを付けている方
- ・妊娠されている方

◆参加方法 (各プログラム15分前から受付を開始します)

プログラム	時間	対象者	留意事項
スポーツスタッキング	9:30~12:00 13:00~15:30	どなたでも参加可	動きやすい服装、室内シューズ、お飲み物
クップ	9:30~12:00	どなたでも参加可	動きやすい服装、室内シューズ、お飲み物
ポッチャ	13:00~15:30	どなたでも参加可	動きやすい服装、室内シューズ、お飲み物
スポーツ吹矢	9:30~12:00 13:00~15:30	小学生以上	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物 ※午前の部と午後の部の会場が異なります。
合気道教室	9:00~10:30	小学生以上	運動のできる服装、幼児も保護者同伴の場合は可
書道教室	9:30~11:00	小学生以上	書道道具または大筆をお持ちの方はご持参ください。
絵画・書道作品展示	9:30~15:00	どなたでも	展示スペースです。作品には触らないでください。
みんなでエアロ	9:30~10:30	中学生以上 ※保護者同伴小学生可	運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ファミリーバスケットボール教室	13:00~15:00	小学生とその保護者	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、バスケットボールをお持ちの方はご持参ください。
ロコモ予防体操	13:30~14:30	65歳以上	動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
しなやかストレッチ	14:45~15:45	18歳以上	動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
InBody測定会	10:30~12:00 13:30~15:00	18歳以上	※裸足で測定を行います。
トレーニング室	9:00~21:15 最終入場 (20:45)	中学生以上 ※初めての方は初回説明会のご受講下さい。また混雑が予想されるため事前予約が必要になります。	運動着・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物。 ※ジーパン・スカート類・Y-シャツ類・サンダル類、その他運動に適していない場合お断りする事もございます。

- 運動系のプログラムには、運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物を必ずご持参ください。書道は、室内履きで結構です。
- 各種目の用具貸出は数に限りがございますので、お持ちの方はご持参にご協力下さい。室内シューズ・T-シャツ・ハーフパンツはそれぞれ有料(¥200)レンタルになります。
- 各プログラム進行状況により、時間変更や開催を中止する事もございますので予めご了承ください。
- 当施設有料駐車場は台数に限りがございますので、当日は公共の交通機関をご利用ください。