



プログラム

参加無料！（☆印は事前先着申込）

事前先着申し込みは10月28日（金）10:00～電話または窓口にて!!

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	16:30	17:00	～	21:00
第1 体育室	『ふれあいバレーボール』9:30～11:30 幼児～ サーブ的当てゲームやスパイクにも挑戦！				『ニュースポーツ体験』13:00～16:00 幼児～ ソフトバレー、ドッチビー、わなげなどなたでもきる種目です。				団体			
	『キッズスペース』9:30～12:00 2歳～ くぐったり、とびこえたり、おもしろい障害物がいっぱい!! じゅんばんを守って楽しく遊んでね！				『キッズスペース』13:00～16:00 2歳～ くぐったり、とびこえたり、おもしろい障害物がいっぱい!! じゅんばんを守って楽しく遊んでね！							
第2 体育室	『個人利用（バドミントン・卓球）』9:30～、10:30～、11:30～ 60分交代制 各利用開始30分前に受付。希望者多数の場合は抽選 用具の貸し出しや販売は有料です。 小学生～				☆『ダンディ男塾』 ※女性やご家族也大歓迎！ 一般 講義編13:00～14:00、身体づくり編14:15～15:15 変わりたい！という方、ここから1歩を踏み出しましょう。 変わってほしい！と思っているご家族の方もぜひ！				個人利用			
第3 体育室	『健美操』9:30～10:30 一般 調息・調身・調心の3つの要素を取り入れた、心と体を健やかに美しくコントロールする健康体操です。		『ズンバ』11:00～12:00 一般 曲に合わせて体を動かすフィットネスです。気持ちよく汗をかきたい方大歓迎!!		『ピラティス』13:00～14:10 一般 体のゆがみを正しましょう。心身ともにフレッシュできる内容です。初めての方にもおススメです。		『みんなでビートジャブ!』15:00～16:00 一般 ボクシングのパンチを打ちながらエクササイズします。小学生から参加できます。親子也大歓迎！		団体			
研修室	☆『乾燥の季節の体調管理と水分補給について』9:30～10:00 大塚製薬株式会社様によるセミナーです。参加者には今話題の新商品をプレゼント☆										団体	
	『Inbody測定会』10:30～12:00、13:00～16:00 一般 たったの3分間機械に乗るだけで自身の体組成が図れます。 ※ご利用いただけない場合がございます										※はだしになります。	
ロビー	『地元で採れた野菜販売』9:30～ ※なくなり次第終了します。 『できたておいしいパンの販売』9:30～ ※なくなり次第終了します。											
テニス コート	A	☆『テニスビギナーレッスン』 9:30～11:00定員12名 一般			☆『テニス中・上級レッスン』 11:30～13:00定員12名 一般			☆『ペアテニス大会』 14:00～16:00定員5組 一般				
	B	☆『ジュニアテニスレッスン（低学年）』 9:30～11:00 小学生（低学年）			☆『ジュニアテニスレッスン（高学年）』 11:30～13:00 小学生（高学年）			☆『エンジョイテニス大会』 14:00～16:00定員20名 一般				
	C	定員:24名			定員:24名							
トレ室	終日無料開放 小学生～ ・マシンの占有はご遠慮ください。 ・小、中学生は使用できるマシンが限られています。 ・利用は3時間までです。											

※当日の参加状況により受付を早く終了したり、内容が変更となることもございますので予めご了承ください。

※妊娠されている方、けがや病気で医師から運動を制限されている方はご参加いただけません。

※スタッフが広報資料用として写真撮影を行う場合がございます。

※イベント参加は無料ですが、物販やレンタル等一部は有料となります。

※イベント開催中の事故・事件に関しまして、施設に重大な過失がない限りその責任は負いかねます。

※運動に適した服装・室内シューズをお持ちください。

持ち物

- 運動に適した服装 ●室内シューズ
- 汗拭きタオル ●飲み物
- 必要な方はラケットなどの用具