

市民スポーツカーニバルin渚

平成28年10月10日(体育の日)

家族で、友達と、みんなでスポーツを楽しみましょう！

| | | 時 間 | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----|--|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
| ドームアリーナ | A面 | ①体操フリースペース ①9:30~12:00 ②13:00~16:00 | | | | | トランポリンやマット運動を楽しもう！ | | | | | | | |
| | B面 | バドミントン(3面) 個人使用 9:00~17:00 ※9:00~13:00はバドミントン2面・卓球4台 | | | | | | | | | | | | |
| フィットネスルーム | 全面 | ②ヨガタイム A)9:30~10:30 B)10:45~11:45 ヨガで心と身体をケアしましょう。 | | | | | | | | | | | | |
| | A面 | ③スポーツ吹矢体験(誰でも参加できます)13:00~16:00 | | | | | | | | | | | | |
| | B面 | 卓球(4台) 個人使用 13:00~17:00 | | | | | | | | | | | | |
| スカイアリーナ | | | ④アーチェリー体験コーナー 10:00~12:00 ※中学生以上 | | | | |  | | | | | | |
| | | | ⑤弓道体験コーナー 13:00~16:00 ※中学生以上 | | | | |  | | | | | | |
| | | | 弓道個人無料開放 17:00~21:00 ※2時間(登録証所有の方のみ) | | | | | | | | | | | |
| 1Fロビー | | | ⑥ボディバランスチェック 10:00~12:30 13:30~16:00 | | | | | 自分の身体を知ろう！ | | | | | | |
| アスレチックルーム | | | 無料開放(登録証所有の方のみ) 9:00~21:00 ※2時間 | | | | | | | | | | | |
| キッズルーム | | | わんぱくランド 9:00~16:00 ※幼児対象 | | | | | | | | | | | |

スポーツ三昧 ~ 一日家族で楽しもう! ~

教室ご案内

| | |
|--|--|
| ●種目・対象 および 定員(募集人数) | ①体操フリースペース(対象なし・無料) |
| | ②ヨガタイム(A・B 各60名・18歳以上・女性・500円) ※先着順(事前申し込みが必要です) |
| | ③スポーツ吹矢体験(対象なし・無料) |
| | ④アーチェリー体験(中学生以上・無料) |
| | ⑤弓道体験(中学生以上・無料) |
| | ⑥ボディバランスチェック(小学生以上・500円) |
| ※バドミントン・卓球個人使用(無料・1時間単位) ※用具無料貸出あり(貸出数量には限りがありますのでお持ちの方はご持参ください) | |

注意事項

- * スポーツにふさわしい服装、体育館シューズを持参してください。
- * トレーニング施設は講習会受講済みの方に限ります。
- * 喫煙・飲食は、決められた場所をお願いします。
- * ゴミは、各自お持ち帰りください。
- * 準備運動は、各自十分に行ってください。
- * 万一の事故には、応急処置等を実施いたしますが責任については負いません。
- * けがのないようスポーツに親しみ、楽しい1日をお過ごしください。