

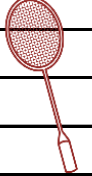



スポーツデーのご案内

宮前スポーツセンター

曜日	月曜日	火曜日		水曜日
種目	卓球	リフレッシュ体操	ソフトリフレッシュ体操	バドミントン
時間	12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 	9:00~10:30 	10:40~11:40	12:25~15:10 15:20~18:05
会場	大体育室	大体育室	大体育室	大体育室
対象	小学生以上	中学生以上	中学生以上	小学生以上
持ち物	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装 
	▼室内シューズ	▼室内シューズ	▼室内シューズ	▼室内シューズ 
	▼ラケット、ボール	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル	▼ラケット、シャトル
その他	台数:22台 (身障者優先台1台含む) ラージボール用サポートあります。 ご希望の方はお申し出ください。	姿勢づくりや音楽に合わせた体操・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングで心身ともにリフレッシュ。快適な身体を維持していきます。	リフレッシュ体操より軽めのプログラム。用具を使い体の歪みを整え、軽い筋力トレーニングも行い基礎体力の向上につなげます。	コート数:6面 注)第3水曜日の利用につきましてはスポーツデー予定表をご確認ください。

曜日	水曜日	木曜日		土曜日
種目	太極拳	エアロビクス	バスケットボール	シェイプアップエアロ
時間	13:15~14:30	11:00~12:00 	小学生 17:40~18:40 中学生 18:45~19:45 高校生・一般 19:50~21:10	19:40~20:40
会場	小体育室	大体育室	大体育室	小体育室
対象	中学生以上	中学生以上	小学生以上	中学生以上
持ち物	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装	▼運動のできる服装
	▼室内シューズ	▼室内シューズ	▼室内シューズ 	▼室内シューズ
	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル	▼ボール	▼飲み物、タオル
その他	最も普及している簡化24式を中心に行います。足腰を強化しバランス感覚を養います。	初めてでも安心してご参加いただける、脂肪燃焼を目的としたプログラムです。体力・持久力アップにつながります。	コート数:2面 注)第1・3木曜日の利用につきましてはスポーツデー予定表をご確認ください。	補強運動などの軽い筋力トレーニングを含んだ有酸素運動です。

4月より曜日変更