


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。 なお、混雑時の一人一台でのご利用 はご遠慮下さい。	姿勢づくりや音楽に合わせた体操・ス トレッチ・簡単な筋カトレーニングで心 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 筋カ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 はスポーツデー予定表をご確認ください。 なお、混雑時の一人一面でのご利用 はご遠慮下さい。

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 ★不定期開催のため事前に日程を確認してください
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 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 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カトレーニング を含んだ有酸素運動です。