




スポーツデーのご案内

曜日	月曜日	火曜日		
種目	卓球	リフレッシュ体操	ソフトリフレッシュ体操	バスケットボール
時間	12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 	9:00~10:30	10:40~11:40	小学生 17:20~18:20 中学生 18:25~19:25 高校生・一般 19:30~21:00
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	▼ボール 
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1・3火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	バドミントン	太極拳	シェイプアップエアロ	
時間	12:25~15:10 15:20~18:05	13:15~14:30	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	大体育室	小体育室	小体育室	
対象	小学生以上	中学生以上	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	
	▼室内シューズ	▼室内シューズ	▼室内シューズ	
	▼ラケット、シャトル 	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル
その他	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。	最も普及している簡化24式を中心にいきます。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。	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。