

# H29年 10月 スポーツデー 予定表

利用料金 大人:220円 小人:110円

☆「スポーツデー」とは予約なしで参加ができる個人利用日のことです。曜日ごとに開催する種目が設定されています。  
 使用用具は各自でご持参ください。(有料レンタルあります) ※トレーニング室の利用には別途料金が必要です。

◇◆マーク⇒ ◇講師あり  
 ◆講師なし

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 第1火曜日	4	5	6	7
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10(※1) 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		
8	9	10	11	12	13	14
全館 無料開放	体育の日イベント	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		◇シェイプアップエアロ (小体育室) 19:40~20:40
15	16	17 第3火曜日	18 第3水曜日	19	20	21
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10(※1) 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 17:20~21:00	◇バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		◇シェイプアップエアロ (小体育室) 19:40~20:40
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		
29	30	31	☆毎月第1・3火曜日 親子でバスケットボールができます 《対象》小・中学生と親 ○時間 18:25~19:25 ○スペースが1/4面になります 		☆毎月第3水曜日 バドミントン開催時スタッフが相手します 《対象》1人で来た方で初心者、初級者 (事前に受付にお申し出ください) ○30分/回 (混雑状況により時間を短縮することがあります) ○コート確保はお客様でお願いします 	

(※1)卓球の12:10~15:10の回は抽選を行います。12:05までに大体育室前にお集りください。利用者組数が23組以上の時は、ご利用できない場合もありますのでご了承ください。

(※2)バスケットボールは時間帯により対象者を限定しています。

17:20~18:20⇒小学生 18:25~19:25⇒中学生 19:30~21:00⇒高校生・一般 宮前スポーツセンター