

【宮前スポーツセンター】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) | 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:2面 注)第3火曜日の利用につきましては表面をご確認ください。 |

| 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 | 19:00～20:00 ★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 |
| 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表面をご確認ください。 | 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。 |