

# 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	
種目	卓球	リフレッシュ体操	ソフトリフレッシュ体操
時間	12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	9:00~10:30	10:40~11:40
会場	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
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、ボール	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル
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。

曜日	水曜日	木曜日	
種目	バドミントン	太極拳	エアロビクス
時間	12:25~15:10 15:20~18:05	13:25~14:40	11:00~12:00
会場	大体育室	小体育室	大体育室
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。	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。

曜日	木曜日	土曜日	毎日
種目	バスケットボール	シェイプアップエアロ	ボルダリング
時間	当面の間中止	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	当面の間中止
会場	大体育室	小体育室	トレーニング室
対象	小学生以上	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
	▼室内シューズ	▼室内シューズ	▼室内シューズ
	▼ボール	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル
その他	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。	初めて参加される方は、初回者講習会の参加が必要です。詳細は、別紙にてご確認ください。