

2022年 11月 スポーツデー予定表

ご利用の際は必ず「利用者カード」をご提示下さい。
※小学生の方の発行については、保護者の方の同伴が必要です。

利用料金 大人 220円 小人・学生 110円
※学生の方は、学生証のご提示が必要です。

天井工事による利用人数制限に伴い、すべての種目で前日の朝10:00から先着順での電話予約(044-976-6350)となります。(ご本人様のみのご予約といたします。)
前日が休館日の時は、前々日のお申し込みとなります。なお、定員に満たない場合は当日でも参加可能です。

「スポーツデー」とは…予約なしで参加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

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◇リフレッシュ体操 13:40~15:10 ◇ソフトリフレッシュ体操 15:20~16:20 場所:研修室I 定員:16名	2	3 文化の日	4 ◇ユニバーサルスポーツデー (ポッチャ) 15:30~17:30 場所:区民サロン 定員:12名 ◇エアロビクス 18:45~19:45 場所:研修室I 定員:12名	5 ◇シェイプアップエアロ 19:40~20:40 場所:犬蔵小学校 特別活動室 定員:20名
6	7	8 ◇リフレッシュ体操 13:40~15:10 ◇ソフトリフレッシュ体操 15:20~16:20 場所:研修室I 定員:16名	9	10	11 ◇ユニバーサルスポーツデー (ポッチャ) 15:30~17:30 場所:区民サロン 定員:12名 ◇エアロビクス 18:45~19:45 場所:研修室I 定員:12名	12 ◇シェイプアップエアロ 19:40~20:40 場所:犬蔵小学校 特別活動室 定員:20名
13	14	15 ◇リフレッシュ体操 13:40~15:10 ◇ソフトリフレッシュ体操 15:20~16:20 場所:研修室I 定員:16名	16	17	18 ◇ユニバーサルスポーツデー (ポッチャ) 15:30~17:30 場所:区民サロン 定員:12名 ◇エアロビクス 18:45~19:45 場所:研修室I 定員:12名	19 ◇シェイプアップエアロ 19:40~20:40 場所:犬蔵小学校 特別活動室 定員:20名
20	21	22 ◇リフレッシュ体操 13:40~15:10 ◇ソフトリフレッシュ体操 15:20~16:20 場所:研修室I 定員:16名	23	24 勤労感謝の日	25 ◇ユニバーサルスポーツデー (ポッチャ) 15:30~17:30 場所:区民サロン 定員:12名 ◇エアロビクス 18:45~19:45 場所:研修室I 定員:12名	26
27	28 休館日	29 ◇リフレッシュ体操 13:40~15:10 ◇ソフトリフレッシュ体操 15:20~16:20 場所:研修室I 定員:16名	30	★入館の際には必ずマスクをご着用ください。 (ご利用中もマスク着用をお願い致します。) ★障害者手帳をお持ちの方は、受付にご提示ください。 ★見学希望の方も個人情報をいただきます。 ★ユニバーサルスポーツデーは、はじめの30分間 スタッフが相手を行います。		

7月~工事期間中は休止する種目

- <月曜日> 卓球
- <水曜日> バドミントン・太極拳
- <木曜日> バスケットボール

※感染症拡大防止のため、急きょ予定を変更する場合がございます。
変更する場合は、ホームページに掲載させていただきます。

スポーツデーのご案内 宮前スポーツセンター

曜日	火曜日	
種目	リフレッシュ体操	ソフトリフレッシュ体操
時間	13:40~15:10	15:20~16:20
会場	研修室1	研修室1
対象	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
	▼室内シューズ	▼室内シューズ
	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル
その他	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	金曜日		土曜日
種目	ユニバーサルスポーツデー (ポッチャ)	エアロビクス	シェイプアップエアロ
時間	15:30~17:30	18:45~19:45	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	区民サロン	研修室1	犬蔵小学校 特別活動室
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
	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル	▼飲み物、タオル
その他	利用可能種目は主にポッチャとなります。	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力トレーニングを含んだ有酸素運動です。

<犬蔵小学校 特別活動室のご案内>

