

# 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。

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 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	金曜日/土曜日	土曜日	毎日
種目	バスケットボール	ユニバーサルスポーツデー (障がい者スポーツデー)	シェイプアップエアロ	ボルダリング
時間	7月より再開予定です。 ※シュート練習のみ	(金)15:30~17:30 (土)9:30~11:30 ★土曜日は不定期開催のため 事前に日程を確認してください	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	6月から完全予約制です。 (ボルダリング スケジュール表を ご覧ください。)
会場	大体育室	研修室1	小体育室	トレーニング室
対象	小学生以上	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	▼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
	▼ボール	▼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: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。 い。	利用可能種目はボッチャ 等となります。	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。	初めて参加される方は、 初回者講習会の参加が必要です。