

# 2025年 3月 スポーツデー予定表

利用料金 大人 240円 小人・学生 120円

※学生の方は、学生証のご提示が必要です。

「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。

◎ケガをした場合、応急手当は行いますが、それ以上の責任は負いかねます。

◇マーク⇒講師あり

日	月	火	水	木	金	土
<b>★毎月第3水曜日</b> 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) ○時間 15:20~17:55 30分/回 (混雑状況により時間を短縮することがあります)		<b>エアロビクス</b> 1月より時間変更 しています。 ご注意ください。		<b>★毎月第1・3木曜日</b> 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 18:45~19:40 ○スペースが1/4面になります 利用状況により変更する場合がございます		
2	3	4	5	6 第1木曜日	7	8
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 <b>18:30~20:50</b> 大体育室半面を 団体利用いたします。	◇リフレッシュ体操 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操 10:40~11:40	バドミントン 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:15~14:30	◇エアロビクス 11:15~12:15 バスケットボール 17:40~21:00(※3)	◇パラスポーツデー 【障がい者スポーツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	
9	10	11	12	13	14	15
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 <b>18:30~20:50</b> 大体育室半面を 団体利用いたします。	◇リフレッシュ体操 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操 10:40~11:40	バドミントン 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:15~14:30	◇エアロビクス 11:15~12:15 バスケットボール 17:40~21:00(※3)	◇パラスポーツデー 【障がい者スポーツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
16	17	18	19 第3水曜日	20	21	22
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 <b>18:30~20:50</b> 大体育室半面を 団体利用いたします。	◇リフレッシュ体操 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操 10:40~11:40	バドミントン 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:15~14:30	春分の日	◇パラスポーツデー 【障がい者スポーツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	◇リフレッシュ体操 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操 10:40~11:40	バドミントン <b>9:30~12:00</b> 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 <b>お休み</b>	◇エアロビクス 11:15~12:15 バスケットボール 17:40~21:00(※3)	◇パラスポーツデー 【障がい者スポーツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
30	31	半面のみ開放 になります。		★入館時のマスクは個人の判断に委ねます。 ★障害者手帳をお持ちの方は、受付にご提示ください。 ★パラスポーツデーは、はじめの30分間 スタッフが相手いたします。		
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 <b>18:30~20:50</b> 大体育室半面を 団体利用いたします。					

(※1)卓球の12:10~15:00の回は抽選を行います。12:05までに2階観覧席にお集まりください。  
抽選時に23組以上の方がいらした場合はその回に限り途中入場をお断りすることもございます。

(※2)バドミントンの12:25~15:00の回に限り、12:20までに2階観覧席にお集まりください。  
各回について、混雑時には途中入場をお断りすることもございます。  
9:30~の回がある時も、2階観覧席にお集まり下さい。

(※3)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。  
17:40~18:35⇒小学生 18:45~19:40⇒中学生 19:50~21:00⇒高校生・一般

\*各種レンタルあります。  
ぜひ、ご利用下さい。



# 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 15:20~18:10 18:30~20:50	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。 18:30~の回については、大体育室半面を団体利用といたしますのでご了承下さい。	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。

\*ラケット・ボール・シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。

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	12:25~15:00 15:20~17:55	13:15~14:30	11:15~12:15 ※2025年1月より時間に変更になります。 ご注意ください。
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)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。

\*ラケット・シャトル・シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。

曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
種目	バスケットボール	バラスポーツデー (障がい者スポーツデー)	シェイプアップエアロ	
時間	小学生 17:40~18:35 中学生 18:45~19:40 高校生・一般 19:50~21:00	第1・3木曜日 小・中学生と親子でバスケットボール 時間 18:45~19:40	15:30~17:30	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	大体育室	大体育室 スペース1/4面	研修室1	小体育室
対象	小学生以上	小・中学生と親(保護者)	小学生以上	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	▼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	1/2面：シュート練習のみ 1/2面：1on1などもOK	親子で一緒にバスケットボールを楽しんでいた だきたいので、保護者の方も運動ができる服装 でご入場ください。	利用可能種目はポッチャとなります。 なお、始めの30分間スタッフが お相手をいたします。	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。

\*ボール・シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。

\*シューズのレンタルあります。