

# 2023年 4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 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。

4月より値上がりします。

◇マーク⇒講師あり

日	月	火	水	木	金	土
★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。 ★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。			★毎月第3水曜日 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 (事前にお申し込みください) ○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) ○コート確保はお客様をお願いします			◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
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 <b>9:30~12:00</b> 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:25~14:40	◇エアロビクス 11:00~12:00 バスケットボール シュート練習のみ(※3) ●シュート練習のみとし、 試合をしてはいけません	◇ユニバーサル スポーツデー 【障がい者スポ-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
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 13:25~14:40	◇エアロビクス 11:00~12:00 バスケットボール シュート練習のみ(※3) ●シュート練習のみとし、 試合をしてはいけません	◇ユニバーサル スポーツデー 【障がい者スポ-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 第3木曜日	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 13:25~14:40	◇エアロビクス 11:00~12:00 バスケットボール シュート練習のみ(※3) ●シュート練習のみとし、 試合をしてはいけません	◇ユニバーサル スポーツデー 【障がい者スポ-ツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	
23/30	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 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:25~14:40	◇エアロビクス 11:00~12:00 バスケットボール シュート練習のみ(※3) ●シュート練習のみとし、 試合をしてはいけません	◇ユニバーサル スポーツデー 【障がい者スポ-ツデー】 (ポッチャ) 15:30~17:30	昭和の日

(※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日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の日に限り、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~の回がある時も密を防ぐため、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

★毎月第1・3木曜日  
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

# 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	 12:10～15:00 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。

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	13:25～14:40	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）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	小学生 17:40～18:35 中学生 18:45～19:40 高校生・一般 19:50～21:00	(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	<b>ボルダリング スケジュール表を                      ご覧ください。</b>
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	シュート練習のみ 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。	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。	初めて参加される方は、 初回者講習会の参加が必要です。