

# 2025年 4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
		1	2	3 第1木曜日	4	5
		◇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(ポッチャ) 15:30~17:30 フリー開放(親子) 15:10~17:00(※4) バスケットボール(中学生以上) 17:10~18:10	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
6	7	8	9	10	11	12
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 18:30~20:50 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(ポッチャ) 15:30~17:30 フリー開放(親子) 15:10~17:00(※4) バスケットボール(中学生以上) 17:10~18:10	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
13	14	15	16 第3水曜日	17 第1木曜日	18	19
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 18:30~20:50 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(ポッチャ) 15:30~17:30 フリー開放(親子) 15:10~17:00(※4) バスケットボール(中学生以上) 17:10~18:10	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
20	21	22	23	24	25	26
	卓球 12:10~15:00(※1) 15:20~18:10 18:30~20:50 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(ポッチャ) 15:30~17:30 フリー開放(親子) 15:10~17:00(※4) バスケットボール(中学生以上) 17:10~18:10	◇シェイプアップ エアロ 19:40~20:40
27	28	29	30	★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。		
	休館日	昭和の日	バドミントン 9:30~12:00 12:25~15:00(※2) 15:20~17:55 ◇太極拳 13:15~14:30			
★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)			★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			

(※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。また、9:30~の回については大体育室半面利用となります。ご了承ください。

(※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。  
17:40~18:40⇒小学生 18:50~19:50⇒中学生 20:00~21:00⇒高校生・一般

\*各種レンタルあります。ぜひ、ご利用下さい。

(※4)フリー開放は時間帯により対象者を限定しています。  
15:10~16:00⇒幼児(親子) 16:10~17:00⇒小学生(親子)

2025年4月より時間の変更となります。



# 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		水曜日	
種目	卓球	リフレッシュ体操	ソフトリフレッシュ体操	バドミントン	太極拳
時間	12:10~15:10 15:20~18:10 18:30~20:50	9:00~10:30	10:40~11:40	12:25~15:00 15:20~17:55	13:15~14:30
会場	大体育室	大体育室	大体育室	大体育室	小体育室
対象	小学生以上	中学生以上	中学生以上	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	▼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	▼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	▼ラケット、シャトル	▼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。	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式を中心にを行います。足腰を強化しバランス感覚を養います。

\*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。

\*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。

曜日	木曜日		金曜日	
種目	エアロビクス	バスケットボール		パラスポーツデー (障がい者ｽﾎﾟｰﾂ)
時間	11:15~12:15 ※2025年1月～時間が変更と なっています。 ご注意ください。	小学生 17:40~18:40 中学生 18:50~19:50 高校生・一般 20:00~21:00	第1・3木曜日 小・中学生と親子でバスケットボール 時間 18:50~19:50	15:30~17:30
会場	大体育室	大体育室	大体育室 スペース1/4面	研修室1
対象	早球 12:10~15:00(※1)	小学生以上	小・中学生と親(保護者)	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
	▼飲み物、タオル	▼ボール	▼ボール	▼飲み物、タオル
その他	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。	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、保護者の方も運動の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分間スタッフが相手を行います。

\*シューズのレンタルあります。

\*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。

曜日	金曜日		土曜日	
種目	フリー開放		バスケボール	シェイプアップエアロ
時間	幼児と保護者 15:10~16:00	小学生と保護者 16:10~17:00	中学生以上 17:10~18:10	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	小体育室		小体育室	小体育室
対象	幼児と保護者	小学生と保護者	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		▼ボール	▼飲み物、タオル
その他	自由に楽しく遊んでいただけるスペースと なっています。 遊具も自由にお持ち込みください。 ※室内シューズレンタル16.0cm~20.0cmは各1足のみ となります。あらかじめご了承ください。		1/2面：シュート練習のみ 1/2面：1on1などもOK	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。