2021年 10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。

「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 **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 15：30～17：30	**2**
3	**4** **卓球◎** 12：10～15：00(※1) 15：20～18：10 18：30～20：50	**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	**6** **バドミントン** 12：25～15：00(※2) 15：20～17：55 **◇太極拳**(※3) 13：25～14：40	**7** **◇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（※4） ●シュート練習のみとし、試合をしてはいけません ●マスクは必ず着用の事	**8** **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 15：30～17：30	**9**
10	**11** **卓球◎** 12：10～15：00(※1) 15：20～18：10 18：30～20：50	**12** **◇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	**13** **バドミントン** 12：25～15：00(※2) 15：20～17：55 **◇太極拳**(※3) 13：25～14：40	**14** **◇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（※4） ●シュート練習のみとし、試合をしてはいけません ●マスクは必ず着用の事	**15** **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 15：30～17：30	**16** **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 9：30～11：30
17	**18** **卓球◎** 12：10～15：00(※1) 15：20～18：10 18：30～20：50	**19** **◇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	**20** **バドミントン** 12：25～15：00(※2) 15：20～17：55 **◇太極拳**(※3) 13：25～14：40	**21** **◇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（※4） ●シュート練習のみとし、試合をしてはいけません ●マスクは必ず着用の事	**22** **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 15：30～17：30	**23** **◇シェイプアップ エアロ** 19：40～20：40
24/31	**25** **休館日**	**26** **◇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	**27** **バドミントン** 12：25～15：00(※2) 15：20～17：55 **◇太極拳**(※3) 13：25～14：40	**28** **◇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（※4） ●シュート練習のみとし、試合をしてはいけません ●マスクは必ず着用の事	**29** **ユニバーサル スポーツデー【障がい者ｽﾎﾟｰﾂﾃﾞｰ】（ボッチャ）** 15：30～17：30	**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。

★バスケットボール親子開放は当面の間、中止とさせていただきます。
★毎月第3水曜日のバドミントンのお相手は当面の間、中止させていただきます。

(※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。利用人数多数見込みのため、シングルのみ。
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。
◎なお、短縮営業が延長された場合は、利用時間が変更になる場合がございます。

(※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。

(※3)太極拳は、前日予約制となります。前日10：00～20：00までにお電話（044-976-6350）もしくはご来館のうえご予約下さい。なお、定員40名とさせていただきます。（講師含む）

(※4)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　19:50～21:05⇒高校生・一般

川崎市宮前スポーツセンター（044-976-6350）