

しゅもくべつれんしゅうび じっしじかん ないよう  
**種目別練習日の実施時間と内容**

種目別練習日とは??

種目別で行っている自由参加の事業です！  
 利用証を受付に提出後、運動のできる服装で  
 各会場にお集まりください!!!



<p>げつ</p>	<p>&lt;コンディショニング(マット) ❶ &gt;                  &gt;                  (2F 会議室)                  13:30~14:30                  ~~~~~                  マットの上でボールに乗ったり、                  筋力トレーニングを行います。                  動きやすい体づくりを目指しましょう！</p>	<p>か 火</p> <p>&lt;健康アクア ❶ &gt;                  &gt;                  (プール)                  11:00~11:50                  ~~~~~                  水中でウォーキング、筋力トレーニング、                  アクアピクスなどさまざまな種類の運動を                  行います。この機会に水中でからだを動か                  す楽しさを感じてみませんか。</p>	<p>&lt;ダンスダンス ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:00~18:00                  ~~~~~                  身体を動かすことが好きな人                  音楽の好きな人集まれ！                  一緒にいろんなダンスをしましょう！</p>	<p>&lt;バドミントン ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:15~19:30                  ~~~~~                  初めの方でも大丈夫!!                  自分のレベルに合った技術を                  身に付けて楽しみましょう!                  Let's enjoy!</p>  	
<p>もく 木</p>	<p>&lt;脳血管障害者の運動 ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  13:30~15:00                  ~~~~~                  体育室でストレッチ、ウォーキング、                  道具を使った様々な運動を行います。</p>	<p>&lt;トランポリン ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:30~19:00                  ~~~~~                  トランポリン跳んでみませんか?                  ふわふわでドキドキな体験を                  してきましょう!</p>	<p>きん 金</p> <p>&lt;卓球 ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  13:30~15:30                  ~~~~~                  初めの方からさらなる技術向上を目                  指す方まで、誰でも参加できます。                  卓球で楽しい時間を過ごしましょう!</p>	<p>&lt;健康体操 ❶ &gt;                  &gt;                  (卓球室)                  13:30~15:30                  ~~~~~                  ストレッチや簡単なボール運動と音                  楽に合わせて体を動かす体操をやっ                  ています。</p>	<p>&lt;ピラティス・ストレッチ ❶ &gt;                  &gt;                  (2F 会議室)                  13:30~14:45                  ~~~~~                  姿勢改善、バランス能力向上、                  肩こり、腰痛予防にも効果あるかも…</p>
<p>きん 金</p>	<p>&lt;車いすテニス ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:15~20:00                  ~~~~~                  貸し出し用の車いすやラケットがあるので                  初めの方でも、少し体験したい方も                  みんな気軽に参加してください。</p>	<p>&lt;アーチェリー ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:15~19:30                  ~~~~~                  まずは道具をさわるだけでも良いです                  よ!                  気軽にのぞきにきてください。                  的を射抜く感動を味わえます!</p>	<p>&lt;車いすバスケ ❷ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  17:15~19:30                  ~~~~~                  初めの方、興味がある方、一緒                  に                  車いすバスケを楽しみましょう!</p>	<p>&lt;バスケットボール ❷ &gt;                  &gt;                  (露橋スポーツセンター)                  18:30~19:30                  ~~~~~                  バスケみんなでやりましょう!                  シュートが決まると楽しい                  よ!!</p>   	
<p>ど 土</p>	<p>&lt;ティーボール ❶ &gt;                  &gt;                  (極楽小学校)                  10:00~11:30                  ~~~~~                  野球に興味のある方、好きな方は                  一緒にやりましょう!                  初心者の方でも大丈夫です!</p>	<p>&lt;スポンジテニス ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  10:00~11:30                  ~~~~~                  スポンジボールと軽くて小さな                  テニスラケットを使った種目です。                  楽しいですよ!!</p>	<p>&lt;ジュニア運動 ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  10:00~11:30                  ~~~~~                  色々なスポーツを体験できます!                  まずは一緒にやってみましょう!</p>	<p>&lt;泳法別ワンポイント①② ❶ &gt;                  &gt;                  (プール)                  ①9:45~10:45                  ②10:45~11:45                  ~~~~~                  水慣れを卒業した方を対象に各回ごとク                  ロールとご希望種目のアドバイスをします。</p>	<p>&lt;サウンドテーブルテニス ❶ &gt;                  &gt;                  (STT室)                  13:30~15:00                  ~~~~~                  初めの方でも気軽に参加できます。                  基礎技術の習得を中心に、                  みんなで楽しく練習しよう!</p>
<p>&lt;ポッチャ ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  13:30~15:30                  ~~~~~                  赤と青のボールを白のボールが一番近                  づけた方が勝ちという簡単なゲームで                  す。                  皆さんで楽しみましょう!                  Let's try!!</p>	<p>&lt;ビームライフル ❶ &gt;                  &gt;                  (2F 会議室)                  13:30~15:00                  ~~~~~                  ライフル銃の先から出る光線を的の中                  心に当てて楽しむ種目です。ビームラ                  イフルの安全な扱い方から体験いた                  だけます。的の中心(10点)を撃ち抜                  きにきてください。                  ※視覚障害者は対象ではありません。</p>	<p>&lt;フライングディスク ❶ &gt;                  &gt;                  (体育室)                  ①13:00~14:30                  ②14:30~16:00                  ~~~~~                  ディスクを使った様々な種目やゲーム                  を予定しています。初めの方もみん                  なで楽しみましょう!!</p> 	<p>そ 他</p> <p>&lt;プールでワンポイント ❶ &gt;                  &gt;                  ①10:00~11:30                  ②13:30~15:00                  ~~~~~                  プールでのワンポイントアドバイスを                  行います。                  ウォーキングや泳法など、日頃プ                  ールで感じている疑問がありましたら                  ぜひお越しください。                  プールでお待ちしてます!</p>		