

# しゅもくべつれんしゅうび じっしじかん ないよ 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!!!



げつ	<p>＜コンディショニング(マット) ＊＞ (2F 会議室) 13:30～14:30</p> <p>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>	か 火	<p>＜健康アクア ＊＞ (プール) 11:00～11:50</p> <p>水中でウォーキング、筋力トレーニング、アクアビ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>＜ダンスダンス ｝＞ (体育室) 17:00～18:00</p> <p>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>＜バドミントン ｝＞ (体育室) 17:15～19:30</p> <p>初めての方でも大丈夫!! 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>	
もく 木	<p>＜脳血管障害者の運動 ＊＞ (体育室) 13:30～15:00</p> <p>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>＜トランポリン ｝＞ (体育室) 17:30～19:00</p> <p>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>	きん 金	<p>＜卓球 ＊＞ (体育室) 13:30～15:30</p> <p>初めて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>＜健康体操 ＊＞ (卓球室) 13:30～15:30</p> <p>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>＜ピラティス・ストレッチ ＊＞ (2F 会議室) 13:30～14:45</p> <p>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>
きん 金	<p>＜車いすテニス ｝＞ (体育室) 17:15～20:00</p> <p>貸し出し用の車いすやラケットがあるので 初めての方でも、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>＜アーチェリー ｝＞ (体育室) 17:15～19:30</p> <p>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>＜車いすバスケ ｝＞ (体育室) 17:15～20:00</p> <p>初めての方、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>＜バスケットボール ｝＞ (露橋スポーツセンター) 18:00～19:30</p> <p>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>	そ の 他	<p>＜プールでワンポイント ＊＞ ①10:00～11:30 ②13:30～15:00</p> <p>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おります！</p>
ど 土	<p>NEW！＜サッカー ＊＞ (極楽小学校) 10:00～11:30</p> <p>初めての方、興味のある方大歓迎！ 外で思いっきり サッカーを楽しみましょう！</p>	<p>＜スポンジテニス ＊＞ (体育室) 10:00～11:30</p> <p>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>＜ジュニア運動 ＊＞ (体育室) 10:00～11:30</p> <p>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>＜泳法別ワンポイント①② ＊＞ (プール) ①9:45～10:45 ②10:45～11:45</p> <p>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>＜サウンドテーブルテニス ＊＞ (STT室) 13:30～15:00</p> <p>初めて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>＜ポッチャ ＊＞ (体育室) 13:30～15:30</p> <p>赤と青のボールを白のボールに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>＜ビームライフル ＊＞ (2F 会議室) 13:30～15:00</p> <p>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>＜フライングディスク ＊＞ (体育室) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00</p> <p>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。初めての方もみんな で楽しみましょう！！</p>	<p>＜カローリング ＊＞ (体育室) 13:30～15:30</p> <p>滑車の付いたローラーを 床面で滑らせ得点を競おう！ 誰でも気軽に楽しめます。</p>		