

# しゅもくべつれんしゅうび じっしけん ないよ 種別練習日の実施時間と内容

種別練習日とは??

種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 月	<p>＜コンディショニング(マット)＊&gt; (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＊&gt; (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>＜ダンスダンス＊&gt; (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＊&gt; (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>		
	<p>＜脳血管障害者の運動＊&gt; (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>	もく 木	<p>＜トランポリン＊&gt; (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みましょう！</p>	きん 金	<p>＜卓球＊&gt; (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＊&gt; (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＊&gt; (2F 会議室) 13:30~14:45</p> <p>姿勢改善、バランス能力向上、肩コリ、腰痛予防にも効果あるかも…</p>
きん 金	<p>＜車いすテニス＊&gt; (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>	く く	<p>＜アーチェリー＊&gt; (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！気軽にのぞぎに来てください。的射抜く感動を味わえます！</p>	<p>＜車いすバスケ＊&gt; (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＊&gt; (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！シュートが決まる楽しいよ！！</p>	そ の 他	<p>＜プールでワンポイント＊&gt; 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います！</p>
ど 土	<p>NEW! 〈サッカー＊&gt; (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>	と と	<p>〈スポンジテニス＊&gt; (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＊&gt; (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＊&gt; (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とご希望種目のアドバイスをします。</p>	と と	<p>〈サウンドテーブルテニス＊&gt; (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＊&gt; (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>	と と	<p>〈ビームライフル＊&gt; (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）を撃ち抜きに来てください。</p>	<p>〈フライングディスク＊&gt; (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＊&gt; (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>	と と	