

しゅもくべつれんしゅび 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	＜コンディショニング(マット)＞ (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！	火	＜健康アクア＞ (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。	＜ダンスダンス＞ (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！	＜バドミントン＞ (体育室) 17:15～19:30 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!	
もく木	＜脳血管障害者の運動＞ (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。	＜トランポリン＞ (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みましょう！	きん金	＜卓球＞ (体育室) 13:30～15:30 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！	＜健康体操＞ (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	＜ピラティス・ストレッチ＞ (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…
きん金	＜車いすテニス＞ (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 初めての方でも、少し体験したい方も	＜アーチェリー＞ (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！ 気軽にのそぎに来てください。 的を射抜く感動を味わえます！	＜車いすバスケ＞ (体育室) 17:15～20:00 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！	＜バスケットボール＞ (露橋スポーツセンター) 18:00～19:30 バスケみんなできりましょー！	その他	＜プールでワンポイント＞ 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おります！
ど土	NEW! ＜サッカー＞ (極楽小学校) 10:00～11:30 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！	＜スポンジテニス＞ (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!!	＜ジュニア運動＞ (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！	＜泳法別ワンポイント①②＞ (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。	＜サウンドテーブルテニス＞ (STT室) 13:30～15:00 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!	
	＜ポッチャ＞ (体育室) 13:30～15:30 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!!	＜ビームライフル＞ (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。	＜フライングディスク＞ (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。初めての方もみんな で楽しみましょう!!	＜カローリング＞ (体育室) 13:30～15:30 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。		