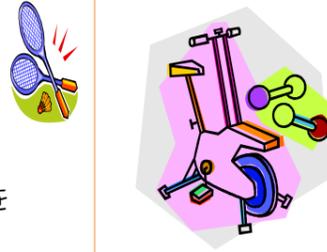


しゅもくべつれんしゅうび じっしじかん ないよう  **種目別練習日の実施時間と内容**

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>＜コンディショニング(マット)＞ (2F 会議室) 13:30~14:30 ~~~~~ マットの上でポールに乗ったり、 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>＜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＞ (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>＜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!</p>	
<p>もく 木</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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 してきましょう!</p>	<p>きん 金</p>	<p>＜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!</p>	<p>＜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 ~~~~~ 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>＜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 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 ~~~~~ 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! ※視覚障害者は対象ではありません。</p>	<p>＜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!</p>	<p>＜バスケットボール＞ (露橋スポーツセンター) 18:00~19:30 ~~~~~ バスケみんなでやりましょう! シュートが決まると楽しいよ!!</p>	<p>そ の 他</p>	<p>＜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ます!</p>
<p>ど 土</p>	<p>＜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!</p>	<p>＜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!!</p>	<p>＜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!</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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!</p>	
<p>＜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!!</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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!!</p>	<p>＜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。</p>			