

第8回みんなの体育館まつり タイムテーブル

	エントランス	第1体育室		第3体育室	保育室	トレーニング室	ランニング走路				
		A面(手前)	B面(奥)	全面							
9:00	<p>ぼくも来るべえ～!</p> <p>【うまべえに会えるよ】 ①10:15～10:45 ②15:00～15:30</p> <p>【出店】 ★あとリエトントン (クッキー&革細工) ★食工房ぱる (パンの販売)</p>	<p>10:00～12:00 【昔遊び】 【クラフトワーク】 ♪わくわく体験♪ ブンブンこま作りや コマやけん玉遊び♪</p> <p>12:30～13:30 【自由開放】 (A面)バドミントン (B面)バスケットボール 親子でも♪友達同士でも♪みんなで楽しもう♪</p> <p>14:00～16:00 【ニュースポーツ】 ☆はじめて体験☆ 風船バレー・ポツス モルック・ラダーゲッター</p>	<p>10:00～12:00 障がい者スポーツ 【ポッチャ体験】 誰でもカンタン♪ 誰でもできるスポーツ!</p> <p>12:30～13:30 【自由開放】 (A面)バドミントン (B面)バスケットボール 親子でも♪友達同士でも♪みんなで楽しもう♪</p> <p>14:00～16:00 【アルティメット体験】 フライングディスクを 投げる!取る!走る!</p>	<p>9:45～10:45 【骨盤調整ヨガ】 (大場IR) ※16歳以上対象</p> <p>11:15～12:15 【ボディコンバットSP】 (石川 & 高野) ※16歳以上対象</p> <p>13:00～13:45 【ZUMBA45】 (土井IR) ※16歳以上対象</p> <p>14:15～15:15 【リラクゼーションヨガ】 (YUKO IR) ※16歳以上対象</p>	<p>9:45～10:45 ♡親子で楽しく♡ 【親子deヨガ】 ※5歳以上対象</p> <p>11:00～12:00 絵本かきた 【おはなし会】 (桜が丘図書館)</p> <p>12:45～13:45 【目かくして わかるかな?】 視覚障がい者支援コーナー</p> <p>14:00～16:00 【幼児向け自由開放】 おもちゃやマットなど 小さなお子様が 自由に遊べる空間です</p> <p>保護者同伴で ご利用ください</p>	<p>9:45～10:45 楽しく歩こう 【ノルディック ウォーキング体験】 ※16歳以上対象</p> <p>9:30～16:00 【THE体力測定】 ①立ち上がりテスト ②握力 ③垂直跳び ④長座体前屈 筋力や柔軟性を 測って 体力年齢測定! ※16歳以上対象</p>	<p>9:00</p> <p>9:15</p> <p>9:30</p> <p>9:45</p> <p>10:00</p> <p>10:15</p> <p>10:30</p> <p>10:45</p> <p>11:00</p> <p>11:15</p> <p>11:30</p> <p>11:45</p> <p>12:00</p> <p>12:15</p> <p>12:30</p> <p>12:45</p> <p>13:00</p> <p>13:15</p> <p>13:30</p> <p>13:45</p> <p>14:00</p> <p>14:15</p> <p>14:30</p> <p>14:45</p> <p>15:00</p> <p>15:15</p> <p>15:30</p> <p>15:45</p> <p>16:00</p> <p>16:15</p> <p>16:30</p>				
16:30				16:30より通常利用							16:30

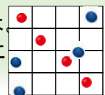
- ※ なたでもご自由に参加できます。親子で一緒に遊べます。
- ※ 未就学児のお子様は、必ず保護者の方と一緒にご来館ください。
- ※ 飲食について: 食事(軽食)は観覧席のみでお願いします。水分補給は全館可

【風船バレー】

ルールは簡単♪
誰でも気軽に
参加できます。
お友達と!ご家族で!
ワイワイ楽しく
盛り上がる～♪

【ポツス】

ポッチャのボールを使って
4×4のマスの目に
向かって投げるよ
きれいにマス目に
並んだら高得点
GETだぜ!



【ノルディックウォーキング体験】

専用のボールを使用して手足をしごき
と動かして行うウォーキングです♪
上半身の筋肉も使って歩くので、
運動効果バツグンです♪

【アルティメット体験】

東大和市の体育授業でも
行われているアルティメット。
フライングディスクを投げたり、
キャッチしたり。
ゲームもできるかも!

- ※ イベントレッスンの定員は各50名です。(親子deヨガのみ定員8組)
- ※ イベントレッスンにご参加の方は、スタート時間までに第3体育室へお越しください。(スタート時間を過ぎてからの入室はできません。)

【イベントレッスン】

・親子deヨガ

5歳以上のお子様と一緒に参加
できる簡単ヨガを実施♪

・骨盤調整ヨガ

骨盤を正しい位置に調整し、身体全体の
バランスを整えていきます♪

・リラクゼーションヨガ

ゆったりとしたヨガで心身をほぐして
寒い季節の運動不足解消に♪

・ボディコンバット

格闘技の動きを取り入れた
エクササイズ!!
たっぷり汗をかいてストレス解消

・ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合
させたダンスフィットネス♪