

2017年度 スポーツデー(個人利用)のご案内

● 屋内施設

曜日	種目	対象	場所・時間	内容
月曜日	バスケットボール	小学生	大体育室(全面) 17:30~18:30	★バスケットボールをご持参ください。 ★小学生だけで安全にミニバスケットを楽しめます。
		中学生	18:30~19:30	★中学生だけで楽しくバスケットができます。
		高校生以上一般	19:30~21:00	★高校生以上一般の方のための個人開放となります。
火曜日	卓球	小学生以上	大体育室(全面) 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	★卓球をお楽しみいただけます。 ラケット等道具をご持参ください。 ※特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません ※混雑時は譲り合ってください
			ランニングコース 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	★手・足・脳を“楽しく”動かし、運動習慣を身に付けて 認知症を予防しましょう。 ※職員による説明会はありませぬ
	認知症予防運動 ~のばせ! 脳の健康~	60歳以上		
	キッズ広場	2~5歳児と親	第2武道室 15:00~16:30	★広い会場で、ご家庭では普段使う事ができない用具を使って 親子で楽しみながら仲間づくりを図ります。(監視者付) ※お子様だけでのご利用はできません
水曜日	剣道	小学生	第1武道室 18:10~19:10	★剣道をお楽しみいただけます。竹刀や用具をご持参ください。 安全の為、剣道経験者を対象とさせていただきます。 (時間限定で指導者がつきますが、教室ではありません)
		中学生以上	19:10~20:30	
木曜日	バドミントン	小学生以上	大体育室(全面) 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	★バドミントンをお楽しみいただけます。 ラケット・シャトルコック等をご持参ください。 ※特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません ※混雑時は譲り合ってください
	やさしいエアロビクス	15歳以上 (中学生は除く)	小体育室 10:45~12:00	★基本動作を中心とした初心者向けのエアロビクスで、 初めての方や体力に自信のない方におすすめです。(指導員付)
	認知症予防運動 ~のばせ! 脳の健康~	60歳以上	ランニングコース 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	★手・足・脳を“楽しく”動かし、運動習慣を身に付けて 認知症を予防しましょう。 初めての方向けに13:00~14:00職員による説明会を開催して おります。定員：20名
金曜日	合気道	小学生以上	第2武道室 19:00~20:30	★女性にも人気の合気道をお楽しみいただけます。 ジャージ・道着等をご持参ください。 (時間限定で指導者がつきますが、教室ではありません)
	ピラティス	15歳以上 (中学生は除く)	小体育室 19:15~20:30	★独特の呼吸法に合わせて体の体幹部を鍛え、 美しいボディーラインをつくりたい。(指導員付) 定員：55名

● 温水プール * 開始30分前からプールサイドにて整理券を配布いたします。(定員になり次第、締切)

種目	対象	曜日・時間	内容・定員
アクアウォーキング	15歳以上 (中学生は除く)	火曜日 12:30~13:00 火曜日 19:15~19:45	★水中ウォーキング中心のプログラムでゆっくり動きたい方にオススメです。 火曜日12:30~のコースは水の特性を利用した腰痛、膝痛等の 予防・改善アドバイスもいたします。(指導員付) 定員：各20名
泳法ワンポイントレッスン	25m泳げる 15歳以上 (中学生は除く)	水曜日 12:30~13:00 金曜日 12:30~13:00	★週替わりで泳法レッスンとワンポイントレッスンを行います。(指導員付) 1週目:クロール、2週目:背泳ぎ、3週目:平泳ぎ、4週目:バタフライ、5週目:4種目 なお、クロール等の泳法で25m泳げる方を対象とさせていただきます。 定員：各15名
アクアビクス	15歳以上 (中学生は除く)	木曜日 19:45~20:15 土曜日 10:00~10:30	★音楽に合わせて行う水中エクササイズです。 水の抵抗を利用して体力・筋力アップを目指す初心者向けの アクアビクスです。(指導員付) 定員：各20名

	施設名	対象	券種	金額
利用料金	屋内体育室 ランニングコース	20歳以上(学生は除く)	スポーツデー 大人	220円
		小学生以上20歳未満 及び 学生 (要学生証提示)	スポーツデー 学生	110円
	キッズ広場	お子様1人につき(保護者は無料)		
	温水プール	15歳以上(中学生は除く)	プール 大人	550円

※ 障がいのある方は、障害者手帳の提示により無料でご利用になれます。
必ず、総合受付(プールはプール受付)にて障害者手帳のご提示をお願いいたします。

利用方法
館内設置の券売機でスポーツデー利用券(プールはプール利用券)を購入し、 利用券回収BOXに入れるか、スタッフにお渡しください。

※ 指導員付とは、安全にお楽しみいただくための全体の指導者であり、
個別指導には対応できません。

※ 監視付とは、安全にお楽しみいただくために会場を監視するもので、
直接的な指導はできません。

お知らせとお願い
<ul style="list-style-type: none"> * 当日、参加者が多い場合は入場を制限することがございます。予めご了承ください。 * 祝・祭日、お盆、年末年始は実施いたしません。 * 各種目とも、ご利用時間帯ごとの入替制です。 終了時間になりましたら速やかにご退室をお願いいたします。 * 小体育室及びプールの種目につきましては、開始時間までに入室してください。 * 着替えは、大体育室前の更衣室をご利用ください。(プールの種目以外) 貴重品ロッカーは券売機横にございます。 * 運動に適した服装・室内シューズ(Gパン・スカート・素足は不可)・ボール等用具類をご持参ください。 (プールの種目・キッズ広場・ピラティス・武道は室内シューズは必要ありません) * 室内シューズは床に跡の付かないソールシューズか、靴裏が艶色または白のシューズを必ずご使用ください。 * アクセサリー等は危険防止・盗難防止の為、外してください。 * 会場に持ち込めるものは、用具類・タオル・蓋付き容器の飲物です。 各自のお荷物は更衣室のロッカーにお入れください。また、水分補給以外の飲食はできません。 * 参加者以外の方・見学者等の入室はご遠慮ください。 * 夜間開催のスポーツデーに小・中学生のみでの参加時には、保護者の送迎をお願いします。 * 準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようご利用ください。 * 万一の事故に備え、各自スポーツ障害保険への加入をお願いします。 個人利用(スポーツデー含む)での怪我及び事故発生時には、応急手当のみ行います。予めご了承ください。 * 混雑時には譲り合ってください(時間交替等)ご利用ください。 * 特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。 * 営利目的や指導料等、金銭のやり取りは絶対禁止です。