

2018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。