

楽しい♪スケジュール

どの種目に参加する?! 身体を動かして1日楽しんでください!

★印は事前予約制です。(表面参照:9/15(日)~予約受付開始 先着順 定員になり次第締切ります)

会場	時間	種目	人数	対象	講師	
トレーニング室	9:00~21:30	1日無料ご利用できます。		中学生以上	長田章汰 トレーナー ※当日変更有	
プール	9:00~21:00 《無料開放》	① 9:00~11:45 一般利用(4~6コース) 水深1m ② 12:30~15:00 / 15:15~16:45 / 17:00~18:30 水深1m (1~3コース)フリーコース ※持込み浮き具OK! (4~6コース)一般利用 ※往復・片道コース ③ 18:45~21:00 通常コース 水深1.35m		オムツの取れた3歳以上~ ※小学2年生までは保護者同伴		
	9:00~12:00	★水中大運動会	チーム対抗戦です。 ※小学1・2年生は保護者付添いとなります。	低・中・高学年 各15名 (計45名)	小学生 ※小学2年生以下は保護者付き添い	
	12:45~13:00	楽しむフラダンス教室 発表会	今回初! プールサイドで優雅に踊ります♪生徒さんの優姿をご覧ください。			楽しむフラダンス教室の皆様
	15:00~15:15	救助デモンストレーション	皆様の安全を守ります! 日々の訓練をご覧ください。			プール監視スタッフ
	15:30~16:00	★泳法ワンポイントレッスン:クロール(成人)		10名	中学生以上	磯部洋一
	16:15~16:45	★泳法ワンポイントレッスン:クロール(ジュニア)		8名	小学生	
	16:45~17:00	救助デモンストレーション	皆様の安全を守ります! 日々の訓練をご覧ください。			プール監視スタッフ
大体育室	9:00~10:30	バドミントン(9面)	◎ラケット・シャトルの貸出し有(数に限りがあります) ※参加人数が多数の場合は交代制となります。		小学生以上	
	① 9:00~ 9:20 ② 9:20~ 9:40 ③ 9:45~10:05 ④ 10:05~10:25	★バドミントン ワンポイントレッスン(1面)	今回初! 初心者から上級者まで少人数でワンポイントアドバイス!	各8名 (計32名)	小学生以上	西平 エ コーチ
	11:00~12:00	ZUMBA 体験会	みんなで一緒に踊りましょう♪	100名	小学生以上	高崎玲子先生
	13:00~14:30 みんなでチャレンジ!	シットティングバレーボール	パラリンピックの種目を是非! 体験してください。			Forza 川崎 様 いっぽ舎 様
		ボッチャ				総合型地域スポーツクラブ ビルネ 様
		吹き矢	精神統一!に最高です。			どなたでも参加 OK
	スポーツチャンバラ	●当日、大体育室前で予約受付となります。 ①13:00~②13:30~③14:00~ 各30分 時間帯を選んでご参加ください。 ※用具貸出し	各20名		スマイルスポーツ チャンバラクラブ 様	
15:00~17:30	卓球(30台)	◎ラケット・球の貸出し有(数に限りがあります) ※参加人数が多数の場合は交代制となります。		小学生以上		
小体育室	11:00~12:00	ちよきん運動 体験会	大人気の教室を体験!	30名	55歳以上	西平 工 先生
	13:15~14:15	ヨガ・ピラティス体験会	第3期からの新教室を一足先に体験してみませんか?	40名	中学生以上	植木順子 先生
1階 プロムナード	13:00~13:15	楽しむフラダンス教室 発表会	練習の成果をご覧ください。		観覧自由	楽しむフラダンス教室の皆様
第1 武道室	10:30~11:30	ファイティング エクササイズ 体験会	思いっきり汗をかきましょう!	40名	中学生以上	高橋幸子 先生
	13:20~14:20	親子フラダンス 体験会	親子での参加! お子様だけ! 大人だけ! 男性も! この機会に是非♪	40名	どなたでも参加 OK	SAORI 先生
第2 武道室	10:00~11:00	フロアバレエ 体験会	第3期からの教室を先行体験!	40名	中学生以上	夏川ゆき 先生
	12:00~15:00	親子広場	98畳の部屋で遊んじゃおう!		未就学児とその保護者	
研修室	10:00~11:30	サウンドテーブル テニス 体験会	音の鳴る球を使用します。		どなたでも参加 OK	川崎市 STTクラブ 様
アーチェリー 練習場	9:30~10:45	★弓道体験会 第1部	屋外で行います。 当日、外靴を持って会場にお越しください。	各9名	中学生以上	川崎 多摩弓友会 様
	11:00~12:15	★弓道体験会 第2部	※雨天中止			
テニス コート	9:15~10:30	サンシャインヨガ ※雨天時:小体育室	昨年、大好評! 青空の下は気持ち良い♪ ※大きめのバスタオルを持参してください。	30名	中学生以上	高崎玲子 先生
	11:00~12:15	★テニス ジュニア体験会①	今回は年長さんから参加できます。 レンタルラケット(ジュニア・一般用)あります。 事前予約時に一緒に申し込んでください。 先着順 (数に限りがあります)	各50名	年長~小学2年生	近藤正志 コーチ他
	12:45~14:00	★テニス ジュニア体験会②	※小雨決行	50名	小学3年~6年生	
	14:30~15:45	★テニス 一般			中学生以上	
野球場	8:00~17:00	第8回 多摩区中学校 野球部交流大会	観覧のみですが、 中学生の勇姿をご覧ください。			多摩区中学校野球部

★お願い★

◎事前予約は9/15(日)~9/30(月)までです。先着順 定員になり次第締切ります。

◎室内用シューズ(ノンマーキングシューズ)・ふた付きの飲み物をご持参ください。

必要に応じて、水着・水泳帽・タオル・ラケット(バドミントン・卓球・テニス)・シャトル・ピンポン玉等、用具をご持参ください。