

今回は・・・
2種目セットでご参加いただけます。

年末特別 1 回制イベント

12月28日（日） 10：00～18：30

☆年末の最後にスポセンで楽しく身体を動かしませんか？

①トランポリン &室内サッカー

トランポリン、サッカー共に、
初心者でも安心してご参加いただける
内容となっております

開催時間

前半 10：00～11：00（トランポリン）

後半 11：20～12：20（室内サッカー）

対 象：5才～小学3年生

定 員：20名

開催場所：2F大体育室

②簡単ストレッチ &成人フットサル

身体全体をほぐした後に、基本的な動きを練習
しながらフットサルをしましょう。
最後には試合を行います。

開催時間

前半 13：00～14：00（簡単ストレッチ）

後半 14：20～15：20（成人フットサル）

対 象：15才以上（中学生を除く）

定 員：20名

開催場所：2F大体育室

③健康陸上ウォーキング &Enjoyスポーツ

様々な動きを取り入れながらウォーキングをした
後楽しみながら沢山身体を動かしていく教室です。

開催時間

前半 16：00～17：00（室内ウォーキング）

後半 17：20～18：20（Enjoyスポーツ）

対 象：小学生以上～（大人の方も参加可）

定 員：20名

開催場所：2F大体育室

④楽々健康体操&健康水中ウォーキング

健康水中ウォーキングは
プール内でのイベントとなります

開催時間

前半 10：00～11：00（楽々健康体操）

後半 11：30～12：20（健康水中ウォーキング）

対 象：15才以上（中学生を除く）

定 員：15名

開催場所：2F大体育室・小プール

陸上で少し負荷を掛けた運動を行った後に
水中にてウォーキングの動きを取り入れながら
楽しく身体を動かしていきます。

【参 加 費】

各1,200円

【持 ち 物】

動きやすい服装・内履き・飲み物

（④のみ水着・タオル・水泳帽子）

【ご参加方法】

- チケット購入は各教室開始30分前からとなります。※先着順
- 動きやすい服装でご参加ください。