

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

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
水中で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。