

★スポーツ無料体験★

第一体育室

卓球スペースにてお楽しみ縁日、お菓子つかみ取りスタンプラリーも開催★

卓球
9:00~12:00

ドッジボール
9:00~12:00

トランポリン
13:00~16:00

ポッチャ
9:00~12:00

ストラックアウト
9:00~13:00

ボール遊び
13:00~16:00

ハンドボール
9:00~12:00

バドミントン
16:30~18:30

★活動発表会★

時間: 14:00~16:00
日頃の練習の成果を
発表します!



♪千ア体験会♪

時間: 16:30~17:30
対象: 3歳~中学生



当日申し込みOK!

雨天
決行

屋外施設

体育館入口前・屋外ランニング走路

●飲食販売(野菜・パン・ゆでまんじゅう・お弁当など)
9:00~16:30 ※無くなり次第終了



●フリーマーケット
9:00~16:30



第三運動場

紙飛行機飛ばし
9:00~15:00



※雨天の場合は、体育館
入口で折り紙作成のみ。

♪おためしバイキング♪

大人気★恒例イベント 今年も開催!



参加費

1レッスン券 700円

参加し放題 1,200円

時間	場所	第二体育室	会議室
9:30~10:20		懐メロエアロ (40名/穴澤)	リラックスヨガ (20名/高橋朱)
10:40~11:30		燃焼エアロ (40名/飯田)	姿勢改善コンティンション (20名/蛭谷)
11:50~12:20		ストレッチ&リラクゼーション (40名/飯田)	
13:00~13:50		バランスコーディネーション (40名/吉田)	
14:10~15:00		ZUMBA (40名/吉田)	

<参加方法>

- 9月14日(木)午前9時から先着順に受付をします。
 - 総合体育館窓口またはお電話にてお申込みください。
 - 参加費は当日総合体育館窓口にてお支払いください。
バイキングカードをお渡しします。
 - 定員に空きがあるレッスンは、当日朝9時から定員までの整理券を
配布します。
- ※18歳以上の健康な方対象。※開始5分以上経過したレッスンは参加不可。

無料
開放

トレーニング室

時間: 9:00~21:30
対象: 高校生相当以上
※登録はできません。

