

# 10月9日(月) スポーツフェスティバル 事前申込 空きプログラム

10月5日(木)11:00現在

残席数	プログラム	時間	対象	定員	教室内容
<b>体育館プログラム</b>					
5	ボールでチャレンジ①	09:30-10:20	小学1・2年	30	ボール遊びを通じて、楽しみながら運動能力を高めていきます。また、その中で創造力や協調性を身に付ける総合プログラム。
10以上	ポールウォーキングを体験してみよう!	09:30-11:00	15歳以上(中学生不可)	40	ポールウォーキングの基本動作について体験してみよう!
9	チアリーディング体験しよう②	14:35-15:25	年長・小学1・2年	30	Let's Cheer Up!! 音楽に合わせて簡単なダンスで楽しみましょう。
キャンセル待ち	ボールゲーム教室①	13:30-14:20	年長・小学1~3年	20	ドイツ発祥のボール運動プログラム。 ※ボールゲーム教室①はキャンセル待ちのみ受付可
6	ボールゲーム教室②	14:35-15:25	年中・年長	20	
10以上	ウォーキング・ジョギング入門	15:40-17:20	中学生以上	30	身体にやさしく、美しく、正しいフォームでウォーキング・ジョギングを楽しめるポイントをマスターします。

<b>小体育室プログラム</b>					
10以上	60歳からの貯筋体操	09:20-10:10	60歳以上 (60歳未満も参加可能)	40	簡単なトレーニングで運動不足解消と高齢による筋力低下に効果があります。
9	パワーヨガ	10:25-11:15	15歳以上(中学生不可)	40	筋力が必要なくつかのポーズを運動させながら動き、心地よく汗を流せます。
10組以上	産後ボディケア	11:30-12:20	産後から1歳半までの お子様がいるお母様	20組	ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたプログラム。お子様を連れて参加できます。
10以上	フラダンス	13:00-13:50	12歳以上(小学生不可)	40	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨いていきます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心。
5	格闘技Ex	15:10-16:00	15歳以上(中学生不可)	40	パンチやキックなど格闘技の簡単な動きを取り入れ、音楽に合わせて体を動かします。IAPBが苦手な方でも楽しく参加できます。
10以上	ゆるストレッチ	16:15-17:10	12歳以上(小学生不可)	40	ストレッチが苦手な方でも楽しく参加できます。自分の身体に合うストレッチ方法を見つけてみましょう。

<b>小運動場プログラム</b>					
キャンセル待ち	親子サッカー教室【年中】	10:00-11:00	年中とその保護者	15組	親子で楽しく、サッカーの面白さを体験。 ※キャンセル待ちのみ受付可
キャンセル待ち	親子サッカー教室【年長】	10:00-11:00	年長とその保護者	15組	