

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8日(日)

席数	プログラム	時間	対象	定員	教室内容
体育館プログラム					
1	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た、その中で創造力や協調性を身に付ける総合
★	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
1	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。
1	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。
5	ボールゲーム教室②	14:35-15:25	年中・年長	20	
★	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・ジョギングのポイントをマスターします。

小体育室プログラム					
★	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。
組	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構プログラム。お子様を連れて参加できます。
★	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楽しい運動ではないので、初めての方にも安心。
3	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

以上空き有