

## 妙正寺体育館2020年度 スポーツフェスティバル

開催場所	時間	イベント名	内容	対象	定員
体育館	9:30~12:30	リモートスポーツ大会	施設対抗で大縄跳び・リレー・玉入れの競技で勝敗を競い合う！ お好きな種目にご参加ください！	どなたでも	50名
	13:30~14:20	リモートバランスシェイプ	上井草とリモートでつなぎみんなで運動します！	15歳以上(中学生除く)	25名
	14:40~15:30	リモートファットバーンシェイプ	上井草とリモートでつなぎみんなで運動します！	15歳以上(中学生除く)	25名
	15:45~16:45	バレーボール教室(小学生)	大人も子どもも！親子でも！楽しくバレーボールを体験！	小学生 ※親子参加もOK	40名
	16:50~18:10	バレーボール教室(中学生以上)	大人も子どもも！親子でも！楽しくバレーボールを体験！	中学生以上	40名
小体育室	9:30~10:20	フラダンス	ハワイアン音楽に合わせてゆっくりと振付を覚えていきましょう♪	中学生以上	20名
	10:40~11:30	タヒチアダンス	ハワイアンとは違った激しい動き体験してみませんか？	中学生以上	20名
	13:00~13:50	キッズタヒチアダンス	子どもからでも覚えられる振付をおこないます！	小学生	10名
	14:10~14:40	逆上がりにチャレンジ(小学生1~3年生)	逆上がりのコツ教えます！	小学1~3年生	6名
	14:55~15:25	跳び箱にチャレンジ(小学生1~3年生)	何段跳べるか挑戦しよう!!跳び方のコツ教えます！	小学1~3年生	6名
	15:40~16:10	跳び箱にチャレンジ(幼児)	何段跳べるか挑戦しよう!!跳び方のコツ教えます！	4歳~未就学児	6名
	16:25~16:55	逆上がりにチャレンジ(幼児)	逆上がりのコツ教えます！	4歳~未就学児	6名
	17:20~18:10	リラクゼーションエクササイズ	日曜の夕方にゆっくりと身体を動かしてスッキリしましょう	中学生以上	20名
テニスコート (庭球場)	9:10~10:10	親子テニス教室 (4歳~小学1年生までの子と保護者)	柔らかいスポンジボールなどを使い、テニスの楽しさを親子で一緒に体験しましょう！	4歳~小学1年生までの子と保護者	16名(8組)
	10:20~11:20	親子テニス教室 (小学2~6年生までの子と保護者)	柔らかいスポンジボールなどを使い、テニスの楽しさを親子で一緒に体験しましょう！	小学2~6年生までの子と保護者	16名(8組)
	11:30~12:40	初中級テニス教室	安定したストロークと前衛の基本の動きを覚えてダブルスのゲームをしましょう！	中学生以上	10名
	13:35~14:45	中上級テニス教室	並行陣(ボレー戦)に持ち込めるように、ボレーの安定性を高めましょう！	中学生以上	10名
	①9:00~17:00 ②11:00~13:00 ③13:00~15:00 ④15:00~17:00	テニスコート無料貸出 ※①②③枠は1面、④枠は2面貸出	テニスコート1面を無料貸出します！ ※コート指定不可 ※お1人様①~④より1枠のみお申込みいただけます。 重複申込はできません。	15歳以上(中学生除く)	①②③各1組 ④2組