

イベント
タイム
スケジュール

11/23 (水・祝) 開催

教室 いろいろ 無料体験!!

時間	小体育室	第1武道室	第2武道室	研修室	トレーニング室	麻生小体育館
9:00						
9:30						
10:00	小学生バドミントン教室 9:30~12:00 定員30名程度	キッズヨガ教室 9:30~10:30 11:00~12:00	親子でスポーツ合気道 9:30~11:00 定員20名程度	書道教室 9:30~11:00 定員20名程度	無料開放 9:00~21:15 随時受付	
11:00		書道・造形・絵画 作品展示				
12:00						
13:00	卓球教室 13:00~15:30 定員40名程度		スポーツウエルネス 吹矢 11:30~15:30 定員50名程度 時間内体験可	昼食会場 および 関係者休憩場所	インボディ測定会 会場：2階ロビー 11:00~12:30 0 13:30~15:00 0	第1回 麻生区 ポッチャ大会 団体戦 ポッチャ体験会 (予約不要) 運営協力： 麻生区スポーツ 推進委員会
14:00		スポーツ スタッキング 13:00~15:00				
15:00		書道・造形・絵画 作品展示				
16:00						
17:00						
21:15						

イベント参加希望の方は、動きやすい服装・室内シューズを持参下さい。ロッカーを使用される場合100円玉をご用意ください。(使用後返却されます)

Inbody測定会

自分の身体を知ろう!
服をきたまま測定可!
測定たったの**3分間!!**

体脂肪

筋肉量

身体バランス

測定無料

開催時間 11:00~12:30
13:30~15:00
※各開催時間30分前に受付を終了いたします。

※下記の方は測定できません。
・ペースメーカーを付けている方
・妊娠されている方

◆参加方法(各プログラム15分前から受付を開始します)

プログラム	時間	対象者	持ち物
スポーツウエルネス吹矢	11:30~15:30	小学生以上	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
スポーツスタッキング	13:00~15:00	どなたでも参加可	動きやすい服装、室内シューズ、お飲み物
親子でスポーツ合気道	9:30~11:00	小学生と保護者	運動のできる服装、幼児も保護者同伴の場合は可
小学生バドミントン	9:30~12:00	小学生 ※低学年は保護者同伴で	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はラケット
書道教室	9:30~11:00	小学生~大人	書道道具または大筆をお持ちの方はご持参ください。
キッズヨガ	10:30~11:30 14:00~15:00	小学生以上	動きやすい服装、室内シューズ、お飲み物
卓球教室	13:00~15:30	小学生~大人 ※低学年は保護者同伴で	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はラケット
絵画作品展示	9:30~15:30	どなたでも	展示スペースです。作品には触らないでください。
書道作品展	9:30~15:30	どなたでも	第1武道室に展示しています。
InBody測定会	11:00~12:30 13:30~15:00	18歳以上	※裸足で測定を行います。
トレーニング室	9:00~21:15 最終入場(20:45)	中学生以上 ※初めての方は初回説明会のご受講下さい。また混雑が予想されるため事前予約が必要になります。	運動着・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物。 ※ジーパン・スカート類・ワイシャツ類・サンダル類、その他運動に適していない服装の場合は、ご利用いただけません。 ※営業時間は変更(短縮)になる場合がございます。

- 参加される方は、入口にて体温の測定と手指の消毒をお願いいたします。各教室での感染防止策にご協力をお願いいたします。
- 全てのプログラムは当日参加になります。定員のあるプログラムは、参加者が多い場合、参加できない場合もあります。
- 各プログラムの進行状況により、時間の変更や開催を中止する場合がありますのでご了承ください。
- 運動系のプログラムには、運動着、室内シューズ、汗ふきタオル、飲み物を必ずご持参ください。書道は、室内履きで結構です。
- 各種目の用具貸出は数に限りがございますので、お持ちの方はご持参にご協力下さい。
- 当日は、麻生スポーツセンター駐車場はご利用いただけません。
- お子様だけでも参加可能ですが、保護者の参加承認が必要です。幼児や低学年の方は保護者同伴でお願いします。