

終日無料公開

17時閉館

先着800名様

当日アンケートに
お答えいただくと
素敵な賞品が当たる
くじが引けます！



2階 主競技場 9:00~15:00		
スポーツの日 体力測定	握力・垂直飛び・開眼片足立ち・前屈など ご自身の体力が確認できます！	
自由参加	フェンシング/スラックライン/車イス体験/ユニバーサル卓球 ボッチャ/モルック/キックターゲット …などなど盛りだくさん！	
体験レッスン お気軽に ご参加ください	ジュニアフラ (体験・発表) 11:30~12:00	11:30より、現在受講中のお様が練習の成果を披露いたします 体験会では普段のレッスン同様に、渡辺講師がウクレレを生演奏♪ お子様から大人まで年齢問わずご参加いただけます♪
	手具を使った 貯筋体操	手具を使うことでより運動・ストレッチ効果が上がります ①10:30~10:50 ②12:30~12:50
	ノルディックウォーク	館内を歩いて体験！【ノルディック館内ツアー】①10:00~10:20 ②13:30~13:50
キッズコーナー	2階主競技場前ロビー 未就園児用・未就学児用設置 安全のため保護者同伴でのご利用をお願いします	
体組成測定	体脂肪・筋肉量など部位ごとに詳しく測定ができます	高校生以上
骨密度測定	ご自身では見ることでできない骨の状態を確認することができます	

1階 スタジオ 30分前受付	時間	定員	3階 柔剣道場 30分前受付	時間	定員
ちょこっとトレーニング 【チェアピクス】	9:30~10:30	30	ストレッチ&ソフトリズム	9:45~10:45	60
脳トレ&からだ改善体操	10:45~12:00	35	シェイプアップトレーニング part2	11:00~12:00	60
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	肩こり腰痛予防体操	13:45~14:45	60
※脳トレ&からだ改善体操は室内履き不要です			※3階柔剣道場は室内履き不要です		

各種 一般公開	どなたでも 9:00~17:00
	プール/卓球 (用具貸出有)
	※プールは2歳半以上でおむつがとれているお子 様からご利用いただけます 幼児1名に対して20歳以上の保護者1名の同伴 が必要となります 浮き輪の使用は出来ません
	登録者のみ
	9:00~17:00 トレーニングルーム
	①9:00~12:00 ②13:00~17:00 アーチェリー/弓道/エアライフル

フリーマーケット(中庭)
9:00~15:00
4年ぶり開催決定！
出店数30店を予定してます
素敵な物との出会いがあるかも◎