

印は開放しておりますので、どうぞご利用ください。

曜日	種目	対象	場所・時間	1週	2週	3週	4週	5週
月曜日	シェイプアップヨガ	中学生以上	体育室 10:00～11:15	2日 ×	9日 ×	16日	23日 ×	30日
	バレーボール	小学生以上	サブアリーナ 9:00～12:00	2日 ×	9日 ×	16日	23日 ×	30日
	ソフトバレーボール (期間限定)	小学生以上	サブアリーナ 17:30～21:00	2日 ×	9日 ×	16日	23日 ×	30日
火曜日	はじめての エアロピクス	中学生以上	体育室 10:00～11:15	3日 ×	10日	17日	24日	31日
	卓球 (ラージボール可) パドルテニス	小学生以上	サブアリーナ 13:00～16:30	3日 ×	10日	17日	24日	31日
水曜日	リフレッシュ体操	中学生以上	体育室 10:00～11:15	4日 ×	11日	18日	25日	
	小学生スポーツデー	小学生のみ	サブアリーナ 13:00～16:30	4日 ×	11日	18日	25日	
	キッズコーナー	幼児と 保護者	ユニバーサルホッケー 15:30～16:30					
	バスケットボール	小学生以上	サブアリーナ 17:30～21:00	4日 ×	11日	18日	25日	
木曜日	特設テニス (期間限定)	中学生以上	メインアリーナ 13:00～16:00	5日	12日	19日	26日 ×	
	太極拳	中学生以上	体育室 14:30～15:45	5日	12日	19日	26日	
金曜日	シェイプアップ エアロピクス	中学生以上	体育室 10:00～11:15	6日	13日	20日	27日	
	卓球 (ラージボール可)	小学生以上	サブアリーナ 13:00～16:30	6日	13日	20日	27日 ×	
	バドミントン (期間限定)			6日	13日 ×	20日 ×	27日 ×	
	卓球 (ラージボール可) バドミントン	小学生以上	サブアリーナ 17:30～21:00	6日	13日	20日	27日 ×	

17:30～18:15 バドミントンコート2面

お知らせ
と
お願い

- * 各種目とも、ご利用時間帯ごとの入替制です。内容につきましては、裏面をご覧ください。
- * 体育室の種目につきましてはインストラクターの指導により実施。開始15分経過後の入場はご遠慮ください。
- * 小学生スポーツデーのトランポリン、ユニバーサルホッケーは指導者が付きます。
- * 着替えは1階の更衣室をご利用ください。貴重品は専用ロッカーをご利用ください。
- * 運動に適した服装（Gパン・スカートは不可）・室内シューズ（素足は不可）・用具類は各自でご持参ください。
（小学生スポーツデー・キッズコーナー・ソフトバレーボールの用具については、アリーナで用意します）
- * 会場に持ち込めるものは、用具類・タオル・蓋付き容器（ペットボトル等）の飲物です。
- * 時計・アクセサリ等は危険防止のため外してください。
- * 水分補給以外の飲食はできません。
- * 対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- * 小・中学生のみでの参加時には、事故や事件に合わないよう保護者よりご指導ください。
- * 準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようご利用ください。
- * 万一の事故に備えスポーツ傷害保険への加入をお勧めします。
- * 混雑時には譲り合って（時間交替等）ご利用ください。