

いきいき! 元氣祭り

毎週開催中の一般公開プログラム&教室プログラムをダイジェストで体験できるイベントです!

9月21日(月祝) 午前9時から午後3時まで

参加方法

当日、券売機にて利用券をご購入後、1F受付にてバンドと交換ください。
※開始時間の20分前から体育室前で受付を致します。

【場所】 駒場体育館

体育室&トレーニング室

【対象】 体育室：①②16歳以上、③小学生以上
トレーニング室：16歳以上

【定員】 無

【費用】 料金表参照

【持ち物】 運動しやすい服装・屋内用運動靴
※裏が白又はノンマーキングのもの
※ヨガは靴不要

65歳以上 障がい者	体育室全プログラム 一般公開体験会 トレーニング室	無料
16歳以上	体育室全プログラム 一般公開体験会 トレーニング室	300円
子ども	一般公開体験会	150円

体育室

①はじめてヨガ
9:30~10:30

やさしいポーズを中心に、カラダに心地よい刺激を与えながら、気持ちよくカラダを動かしましょう。



【「はじめてヨガ」講師】
米村 未衣

②入門太極拳
11:00~12:00

8つの簡単な動作を通して、姿勢・呼吸・心を一体に結び、体の気の巡りを良くします。下半身の筋力アップを図りましょう。



丸山 芳伸

③一般公開体験会
12:30~14:30

毎週開催の一般公開プログラムを体験できるイベントです!



(卓球・バドミントン・わなげ)

トレーニング室

【初めてご利用の方は1F受付に声をおかけください】

※駒場体育館のトレーニング室を初めてご利用される方は、『初回者講習』を受講して下さい。(15~40分程度)
器具の取り扱い方法、利用上の注意等をご説明します。
トレーニング経験の有無により、講習内容が変わります。

