

いき!いき!

元気祭り



9月20日(月祝)

65歳以上はすべて無料!

参加方法

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

	一般公開 体験会	体育室 プログラム	トレーニング室	プール
65歳以上	無 料			
障がい者	無 料			
16歳以上	300円	300円	400円	
子ども	150円			200円

体 育 室

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!

① 9:30~10:30 はじめてヨガ 対象:16歳以上	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。 【持ち物】運動しやすい服装	講師: 米村 未衣
② 11:00~12:00 入門太極拳 対象:16歳以上	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。 【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)	講師: 宮腰 広樹
③ 12:30~14:30 一般公開体験会 対象:小学生以上	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! 【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)	卓球 バドミントン わなげ

トレーニング室

終日

【初めてご利用の方は1F受付に声をおかけください】

【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)
【対 象】16歳以上

※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。

プール

終日

【持ち物】水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、返却式コインロッカー代100円玉
【対 象】おむつの取れた3歳以上

18:30以降にプールを利用する小学生は保護者の送り迎えが必要となります。
保護者はプールに入る必要はなく、引率人数に制限はありません。