

実施内容及びスケジュール

時間	内 容 & 場 所			
	体育館A面 (ステージ側)	体育館B面 (入口側)	ボルダリング ウォール	グラウンド
9:00~	開 会 式			
9:15~	★ チャレンジシェイプ 簡単な有酸素運動 ほか 9:15~9:45 (30分)	★ テニス (PLAY & STAY) 初心者でも簡単に ラリーができる 簡単で楽しいゲームです。	★ボルダリング 体験	ス ナ ッ グ ゴ ル フ
			9:15~ 10:00 (45分)	
9:50~	★ ヨ ガ 心に効く呼吸法	9:15~10:30 (75分)	★ボルダリング 体験	
10:15~	9:50 ~ 10:20 (30分)		★ボルダリング 体験	
10:25~	★ エアロビクス & ピラティス エアロビクスとピラティスで身体調整	★ ミニバスケットボール	10:15~ 11:00 (45分)	
10:45~			10:25 ~ 11:10 (45分)	
11:15~	★ 健康体操 ラジオ体操の呼吸法 全身のツボを押し体を整える リズム運動	ミニバス体験・ゲーム	★ボルダリング 体験	
			11:15 ~ 12:00 (45分)	
12:15~12:30	閉 会 式			

いろいろな教室を体験してみましよう！



☆ お問い合わせ先 ☆

ゆうがおスポーツクラブ事務局

住所: 壬生町壬生甲3828 (町総合運動場管理棟内)

電話: 0282 - 51 - 6022 FAX: 0282 - 51 - 2943

E - mail: yuugaosc@cc9. ne. jp

http://www. cc9. ne. jp/~yuugaosc

ゆうがおスポーツクラブフェスティバル参加申込書

参加者氏名		TEL	—
住 所	〒		
生 年 月 日	S · H	・	・
	会 員 (NO.) · 非 会 員	

