

# 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 ルーム
9:00~	開 会 式		
9:15~	★ エアロ&ピラティス 簡単な有酸素運動 ピラティス 9:15~10:00(45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。 9:15~10:15(60分)	★ボルダリング 体験 9:15~ 10:00 (45分)
	★ 太極拳 「気功体操」・「入門太極拳」 10:05 ~ 10:35(30分)		★ボルダリング 体験
10:05~	★ フラダンス フラダンス体験 10:40 ~ 11:10(30分)	★ 空 手 道 礼法・基本立ち方 10:25 ~ 10:55(30分)	10:15~ 11:00 (45分)
10:15~			
10:25~	★ 健康体操 「いきいきツボ体操」 「体の重要なツボを覚える・押す」 「リズム体操」 11:15 ~ 12:00(45分)	★ ミニバスケットボール ミニバス体験・ゲーム 11:00~12:00(60分)	★ボルダリング 体験 11:15~ 12:00 (45分)
10:40~			
11:00~	閉 会 式		
11:15~			
12:15~12:30			

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

