3月3日(日)　総合体育館祭り　プログラム

場所		種　目	定員	内容・対象	時間	参加方法
第1SH	①	Ｊｒ卓球 太田先生・川井先生	30名	【内容】運動の興味付けをおこない、楽しさを伝えます 【対象】年中～小学2年生	9:00～10:00	<教室無料体験> ・当日の先着受付です。 ・定員に達した教室から受付を終了いたします。 ・お一人何教室参加しても構いません。 ・卓球、バドミントン、フットサルの用具やストレッチマット、フォームローラー等は貸出しがありますが、ご自身の物があればお持ち下さい。 <大抽選会> ・教室参加やお買い物をするとスタンプが貰えます。 ・3つスタンプが集まれば応募できます。 <トレーニング室> ・無料開放です。 ・お一人1日4時間まで利用可能です。 ・初回者は20分程度の講習有。
	②	Ｊｒバドミントン 河邉先生・奥墨先生	30名	【内容】運動の興味付けをおこない、楽しさを伝えます 【対象】年中～小学2年生	9:00～10:00	
	③	Ｊｒフットサル 中林先生他	30名	【内容】運動の興味付けをおこない、楽しさを伝えます 【対象】年中～小学2年生	9:00～10:00	
	④	体幹エクササイズ 奥澤先生	100名	【内容】身体に負担をかけずに美しくしなやかなボディを目指します 【対象】高校生相当以上	10:30～11:15	
	⑤	ヨガ キャリー先生	100名	【内容】呼吸に合わせて無理なく身体を動かし,運動不足や身体が硬いかたも安心 【対象】高校生相当以上	11:30～12:15	
	⑥	大抽選会Ⅰ	―	【内容】各催しに参加してスタンプ3つ集まったら抽選に応募 【対象】教室参加者	12:30～13:00	
	⑦	当日制教室スペシャルⅠ 坂田・伊原先生	100名	【内容】各当日制教室のスペシャルメドレー 【対象】高校生相当以上	13:15～14:00	
	⑧	太極拳 細渕先生	100名	【内容】呼吸を意識した動作で足腰の筋力やバランス感覚を養います 【対象】高校生相当以上	14:15～15:00	
	⑨	当日制教室スペシャルⅡ 坂田・伊原先生	100名	【内容】各当日制教室のスペシャルメドレー 【対象】高校生相当以上	15:15～16:00	
	⑩	骨盤エクササイズ 浅倉先生	100名	【内容】シェイプアップを目的に骨盤調整や身体の歪みを整える運動 【対象】高校生相当以上	16:15～17:00	
	⑪	Ｆｉｇｕｒｅ８ 浅倉先生	100名	【内容】ラテンダンスの要素を組み入れた有酸素運動と筋力トレーニング 【対象】高校生相当以上	17:15～18:00	
	⑫	ＺＵＭＢＡ 橋本先生	100名	【内容】ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼プログラム 【対象】高校生相当以上	18:15～19:00	
	⑬	大抽選会Ⅱ	―	【内容】各催しに参加してスタンプ3つ集まったら抽選に応募 【対象】教室参加者	19:15～19:45	
第2SH	⑭	４スタンス理論 打林先生・丸山先生	50名	【内容】身体の使い方には４種類あり、自分がどのタイプに属するかをチェック 【対象】高校生相当以上	15:15～16:15	
	⑮	筋膜リリース 打林先生・丸山先生	50名	【内容】筋膜の委縮・癒着を剥がすことで正常な状態に戻します 【対象】高校生相当以上	16:45～17:45	
第1会議室	⑯	親子コンタクト（ベビー） 中島先生	20組	【内容】乳児の発育に合わせた親子遊びや音楽遊び、知育遊び 【対象】生後3ヶ月から1歳未満の幼児と親	10:00～11:00	
	⑰	親子コンタクト（すくすく） 中島先生	20組	【内容】幼児期の発育に合わせた運動と知育遊び 【対象】1・2歳児と親	11:30～12:30	
第2会議室	⑱	インボディ測定会 新井先生	―	【内容】体の基本成分のバランスや人体成分の過不足を評価する検査 【対象】高校生相当以上	9:00～12:00 13:00～18:00	
第5会議室	⑲	手話（入門） 山本先生・後藤先生	15名	【内容】耳が聞こえない人と楽しく手話で話してみよう 【対象】高校生相当以上	14:00～14:45	
トレ室	⑳	トレーニング	―	【内容】無料開放（お一人4時間まで） 【対象】高校生相当以上	9:00～21:30	
幼児室	㉑	幼児の一時預かり	―	【内容】お子様をお預かりします 【対象】事業に参加される方のお子様(満1歳以上から未就学児)	10:00～18:00	
ロビー&エントランス	㉒	青梅市観光協会	―	観光案内コーナーの設置	9:00～21:30	<物販> ・商品が無くなり次第終了します。
	㉓	JA西東京かすみ直売センター	―	地元農作物の販売	10:00～18:00	
	㉔	佐藤スポーツ	―	スポーツ用品の販売	10:00～18:00	
	㉕	ＳＮＣ	―	スポーツ用品の販売	10:00～18:00	
	㉖	プロアバンセ	―	プロテインやトレーニング用品の販売	10:00～18:00	
	㉗	ＱＯＬラボラトリーズ	―	プロテインを試飲でき、その場で購入できます	10:00～18:00	
	㉘	GAMBA!GAMBA!!	―	限定20食管理栄養士監修弁当や唐揚げの販売	10:00～21:00	
	㉙	屋台ラーメン つくも	―	おいしいラーメンの販売	10:00～18:00	
	㉚	煌楽（きらく）	―	焼きそばやケバブ等の販売	10:00～18:00	
	㉛	サニーズ	―	クレープの販売	10:00～18:00	

※教室に参加するには、室内用のシューズと動きやすい服装が必要です。また、各種用具やストレッチマット、フォームローラーの用意はありますが、ご自身のものがある場合はお持ちください。
※抽選会に応募するには、教室参加やお買い物をするとスタンプが貰えます。3つスタンプが集まると応募できますので、総合受付横の応募箱までお持ちください。
　応募締切時間：大抽選会Ⅰは12時25分。大抽選会Ⅱは19時10分です。 豪華賞品が当たります!