7月17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1スポーツホール	①	当日制教室スペシャルレッスンⅠ 坂田先生・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	9:30～10:15	<教室無料体験①> ・当日午前9時00分からスペシャルレッスンⅠ、ボディバランスストレッチ、ヨガの整理券を配布。 午後12時30分からZUMBA、ジャイロキネシス、スペシャルレッスンⅡの整理券を配布。 ・定員に達した教室から配布を終了いたします。
	②	ボディバランスストレッチ 加来先生	100名	【内容】体幹を意識してバランスを整えるストレッチ 【対象】高校生相当以上	10:30～11:15	
	③	ヨガ 谷口先生	100名	【内容】呼吸に合わせて簡単なポーズで無理なく身体を動かします。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	
	④	ＺＵＭＢＡ（ズンバ） 木津先生	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	13:00～13:45	
	⑤	ジャイロキネシス 奥澤先生	100名	【内容】身体に負担をかけずにおこなう運動で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	14:00～14:45	
	⑥	当日制教室スペシャルレッスンⅡ 坂田先生・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	15:00～15:45	
第2SH	⑦	親子ベビーコンタクト 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5ヶ月から1歳未満の幼児と親	11:00～11:45	<教室無料体験②> ・⑦～⑪、⑬をご希望の方は、7/15(土)午前8時30分から総合体育館にて電話受付けします。 ・定員に達した教室から受付を終了いたします。 ・アーティフィシャルフラワーのみ材料費(お一人様1,000円)がかかります。
	⑧	親子チャイルドコンタクト 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	13:00～13:45	
第1会議室	⑨	英会話（シニアコース） 野北先生	20名	【内容】海外旅行でよくあるシチュエーションを設定し、実際に使える英会話を学びます 【対象】60歳以上	9:00～9:45	
	⑩	英会話（年中・年長コース） 野北先生	10名	【内容】英語に興味を持たせることを目的とし、遊びを取り入れながら単語を学びます 【対象】年中・年長	10:00～10:45	
	⑪	アーティフィシャルフラワー 小峰先生	10名	【内容】生花を再現して美しさを表現します。耐久性やメンテナンス性に優れているのが特徴 【対象】高校生相当以上	15:00～16:00	
第3会議室	⑫	インボディ測定会		【内容】体を構成する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	10:00～12:00 13:00～16:00	
幼児室	⑬	幼児の一時預かり		【内容】教室参加者のお子様をお預かりします 【対象】幼児の一時預かりは教室に参加される方のお子様(満1歳以上から未就学児)が対象	9:00～16:00	
第1SH	⑭	抽選会		【内容】2教室以上に参加すると抽選に応募できます 【対象】教室参加者	12:30～13:00 16:00～16:30	各教室参加後にスタンプを貰い、2教室以上のスタンプが集まると応募できます。
エントランス	⑮	ワークショップ 中島先生		【内容】工作をして楽しく遊ぼう 【対象】未就学児	14:30～16:00	
	⑯	農作物野菜販売		地元農作物を販売します	10:00～15:00（無くなり次第終了）	販売は無くなり次第終了いたします。
	⑰	フィットネス用品販売		フィットネス用品(衣類やシューズ等)を販売します	10:00～16:00	

※①から⑧までの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、ストレッチマット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、①から⑪までの教室に参加し台紙にスタンプを集めます。
　スタンプを2つ以上集めて、総合受付横の応募箱までお持ちください。
　応募締切：午前の部は12時25分　午後の部は15時55分　豪華賞品が当たります!

興味のある教室へこの機会にぜひご参加ください

地元の新鮮野菜が盛りだくさん！