

五日市ファインプラザ
問合せ
596・5611

屋内プール

ワンポイントアドバイス
記録会
時間：午前10時～正午
内容：水慣れの方法から
技術的なことまで、豊富
な経験がある連盟指導員
が指導します。また、25

以上泳げる方を対象に
記録会を行います(記録
証をお渡します)。
指導・協力：水泳水中運
動連盟

親子専用コース
時間：正午～午後5時
内容：コース内に台を入
れて水深を浅くします。
対象：3歳から小学校3
年生までの子どもとその
保護者
中・上級者向けスイムレ
ッスン
時間：午後7時～9時

内容
* 中級者：クロール・平泳
ぎのフォーム練習、泳力
向上
* 上級者：フォームの練習
スピード向上
対象：18歳以上で4泳法
が各25分以上泳げる方。
個人開放
時間：午前10時～午後9
時

体育室

バドミントン(初級～中
級者) 技術講習会
時間：午後1時～5時
定員：24人(先着順)
内容：初級レベルの方を
対象に技術講習会を行
います。正しいハイクリ
ア(バックライン近くに
高く飛ばす打ち方)やバ
ックハンドの打ち方など
を行います。ゲーム練習
も予定しています。中学
生や高校生の方も歓迎し
ます。

2階フロアー(研修室・
幼児体育室・ロビー)

キッズルーム
時間：午前10時～午後5
時
内容：2階フロアーすべ
てを「キッズルーム」と
して開放します。幼児体
育室には、トランポリン、
トンネル、絵本などがあ
ります。研修室には、ポ
ールやフープで遊べる部
屋とプラレールやおまま
ごと遊びができる部屋を
用意します。研修室内で

武道場

親子でできる少林寺拳法
の護身術
時間：午前10時～正午
内容：少林寺拳法は大変
すぐれた護身術です。す
ぐ役立つ護身術を親子で
体験できる教室を開催し
ます。
指導・協力：少林寺拳法
連盟

トレーニング室

ピギナー・トレーニング
時間：午前10時、午後1
時、3時
リズムステップ
時間：午前10時、11時、
午後3時
おなかシエイブ
時間：午後2時
自主トレーニング
時間：午前9時～午後9
時30分
トレーニング室を初めて
利用する方は、ピギナー
トレーニングを受けてか
らの利用となります。リ
ズムステップ「おなか
シエイブ」のみ参加希望
の方を除く。

市民プール
問合せ
550・1711

時間：午前10時～午後9
時
使用時間：2時間
記録会とワンポイントア
ドバイス
時間：午後1時～3時
内容：25分以上泳げる方
を対象に、記録会を行
います。希望者には、水慣
れの方法から技術的なこ
とまで、豊富な経験があ
る連盟指導員が指導しま
す。
指導・協力：水泳水中運
動連盟

いきいきセンター
問合せ
558・3344

時間：午前10時～午後9
時
場所：水着リフレッシュ
イン、サウナ室、トレ
ニング室
使用時間：2時間

山田グラウンド

テニスコート

初心者ソフトテニス教室
時間：午前10時～正午、
午後1時30分～3時30分
内容：ソフトテニスは小
学生から高齢の方まで気
軽にできるスポーツです。
レベルに合わせて指導し
ます(ラケットは用意し
ます)。
指導・協力：ソフトテニ
ス連盟

10月13日

体育の日

体育施設
無料開放

体育の日に体育施設を無料開放します。体育館を使用する方は、室内用運動靴を、プールを使用する方は、水着と水泳帽子をお持ちください。

秋川体育館
問合せ
559・1163

大体育室

体験インディアカ
時間：午前9時～午後1
時
内容：気軽にインディア
カを体験してみましょ
う。もちろん友達同志や個人
でも構いません。
指導・協力：インディア
カ連盟

新体力テスト
時間：午後1時30分～4
時
内容：筋力や柔軟性、瞬
発力、持久力などの測定
を行います。体力テスト
を終了した方には、体力
年齢を算出し、運動に関
するアドバイスも行いま
す。
対象：小学生以上
指導・協力：体育指導委
員

小体育室

卓球1日体験教室(初心
者)
時間：午前9時～午後3
時
内容：家族で卓球を楽し
んでみませんか。初めて
の方でも参加できます。
指導・協力：卓球連盟

第1トレーニング室

親子のびのび開放
時間：午前9時～午後1
時
内容：マットやとび箱な
どで楽しく遊べて、指導
員も活動をサポートしま
す。
対象：幼児とその親
個人開放
時間：午後1時30分～9
時30分

柔道場・剣道場

空手初心者講習会
時間：午前9時～正午
内容：幼児から一般まで

弓道場

弓道(和弓)体験教室
時間：午前9時30分～午
後5時
内容：弓道は老若男女を
問わず行える武道です。
礼を重んじ、「礼に始ま
り礼に終わる」が基本で
すがこの日は、基本と
なる弓矢の操作方法を体
験します。小学生5年生
以上を対象に体力に自信
がない方でも引けます。

第2トレーニング室

ピギナー講習
時間：午前9時30分～
10時30分、午後1時30
分～2時30分
内容：自転車やランニン
グマシン、筋力アップ
やシエイブアップに役立
つウエイト機器(8台)
が体験できます。初めて
利用する方は、ピギナー
講習を受けてからの利用
となります(実技あり)。
対象：高校生以上
定員：各回7人(予約
制)