

体育施設を無料開放!

10月11日(月) 体育の日



体育館を使用する場合、室内シューズを、プールを使用する場合は、水着と水泳帽子をお持ちください。

体育の日に、体育施設を無料開放します。各施設で体験教室なども開催します。日ごろやっとならないスポーツにも親しむチャンスです。体育館やプールでスポーツを1日お楽しみください。

秋川体育館

大体育室

インディアカ体験
時間：午前9時～午後0時30分
内容：気軽に面白いインディアカを体験してみよう。友だち同士や個人でも構いません。

指導・協力：インディアカ連盟
ミニテニス体験教室
時間：午前9時～午後0時30分
対象：小学校3年生から60歳位まで
内容：年齢を問わず、誰でも楽しめるスポーツです。

指導・協力：ミニテニス連盟
新体力テスト
時間：午後1時30分～4時
内容：筋力(握力など)や柔軟性(前屈など)、

瞬発力(反復横跳びなど)、持久力(シャトルランなど)などの測定を行います。年代別の結果を出力して、体育指導委員から運動と体力に関するアドバイスをいたします。

対象：小学生以上の方
指導・協力：体育指導委員
インドアベタンク体験
時間：午後1時30分～4時
内容：2チームに分かれ、ボールを小さな目標に投げて近いほうが勝ちという、室内で気軽にできるスポーツです。

指導・協力：体育指導委員
フットサル体験教室
時間：午後4時30分～6時
内容：ゲーム形式を中心にフットサルの楽しさを体験できます。

対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後4時30分～6時
内容：楽しくバレーボールを体験できます。

対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後4時30分～6時
内容：楽しくバレーボールを体験できます。

対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後4時30分～6時
内容：楽しくバレーボールを体験できます。

体育室

コリオスパイラル
時間：午前9時30分～10時30分
対象：18歳以上
内容：音楽に合わせて体を動かし、筋力やバランス能力などを高めます。

個人開放(バドミントン、卓球など)
時間：午前9時～午後9時
内容：記録会の交付があります。希望者にはワンポ

個人開放
時間：午後6時30分～9時30分
内容：子どもから大人まで、経験を問いません。バスケットボールなどをお楽しみください。

小体育室
初心者卓球教室
時間：午前9時～午後3時
内容：子どもから大人まで初心者向けの卓球教室です。

指導・協力：卓球連盟
個人開放
時間：午後3時30分～9時30分
種目：バドミントンなど

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：ボールやフープなどで自由に遊べます。指導員も参加します。

対象：親子(幼児)個人開放
時間：午後1時30分～9時30分
種目：卓球

弓道場
弓道体験教室
時間：午前9時30分～午後5時
対象：小学生から大人まで(親子参加歓迎)

第二研修室
コーヒー教室
時間：午後1時～2時
定員：10人
内容：美味しいコーヒーの入れ方、産地別コーヒーの特徴とテイステイング、コーヒーと相性の良いフードの紹介

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：美味しいコーヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：10人

内容：的まで距離を通常(28センチ)よりも短く(約15センチ)して、的(1センチ、36センチ)に矢を発射します。弓道具は用意します。

指導・協力：弓道連盟
個人開放
時間：午後6時～9時30分

柔道場・剣道場
個人開放
時間：午前9時～午後9時30分
種目：武道、ダンスなど

第2トレーニング室
時間：午前9時～午後9時30分
内容：自転車やランニングマシン、筋力アップやシェイプ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、ビギナー講習を受けてください。

指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後1時30分～3時30分

山田グラウンド
テニスコート
時間：午前10時～午後3時
内容：どなたでも気軽に楽しめます。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

「水泳記録会」「ワンポイント指導」
時間：午後1時～3時

吸と筋力強化により、リフレッシュと共に美しい体をつくりまします。

リンパマッサージ
時間：正午～午後0時50分
定員：30人
対象：高校生以上
内容：リンパを刺激して疲労回復を促します。

アロマ美容体験
時間：午後2時～2時50分
定員：30人

室内用の運動靴とトレーニングウェアをご用意ください。

特別講習
時間：午前11時～11時30分

定員：30人

内容：対象者は25歳以上泳げる子どもから大人まで、どなたでも参加することが出来ます。希望により水泳連盟から記録証が出ます。また、ワンポイント指導を受けることができます。

指導・協力：水泳水中運動連盟
個人開放
時間：午前10時～午後8時
場所：屋内プール
使用時間：2時間
受付：1階事務室

いきいきセンター
時間：午前10時～午後6時
場所：水着リフレッシュゾーン、サウナ室、トレーニング室
使用時間：2時間
受付：2階受付窓口

市民運動広場
サッカー教室
時間：午後1時30分～午後3時30分
内容：ゲーム形式を中心にサッカーの楽しさを体験できます。

対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後1時30分～3時30分

走り方体験教室
時間：午後1時30分～3時30分
内容：走り方の基本を楽しくみながら、学ぶことができます。

対象：子どもから大人まで、経験を問わず参加できます。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)

間の気分転換、運動嫌いの方や体力に自信のない方でもできる軽い体操を行います。

リズムステップ
時間：午後2時～3時
定員：20人
対象：高校生以上
内容：音楽に合わせて、ウォーキングからさまざまなステップを行います。

少し運動に慣れてきた方や普段から運動されている方におすすめです。

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

総合グラウンド
テニスコート
初心者テニス教室
時間：午前9時～午後3時
内容：午前9時～11時は2面で初級、中級のテニス教室を、そのほかのコートでは、ダブルスやゲームなどを楽しめます。

指導・協力：テニス連盟

市民運動広場
サッカー教室
時間：午後1時30分～午後3時30分
内容：ゲーム形式を中心にサッカーの楽しさを体験できます。

対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)
時間：午後1時30分～3時30分

走り方体験教室
時間：午後1時30分～3時30分
内容：走り方の基本を楽しくみながら、学ぶことができます。

対象：子どもから大人まで、経験を問わず参加できます。
指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ(ASport アスポート)

間の気分転換、運動嫌いの方や体力に自信のない方でもできる軽い体操を行います。

リズムステップ
時間：午後2時～3時
定員：20人
対象：高校生以上
内容：音楽に合わせて、ウォーキングからさまざまなステップを行います。

少し運動に慣れてきた方や普段から運動されている方におすすめです。

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

Ecoソーラーは、太陽熱でお湯が採れ、夏は採涼、冬は床暖房をしながらCO₂も削減できる家。

既存住宅にも取付け可能
↓施工例は下記HPをご覧ください
http://www.ecobuild.co.jp

エコビルドで検索すると、簡単に見つけられます

(株)エコビルド 558-0751 雨間696

リフォーム

キッチン 洗面台 給湯機器 手すり 浴室暖房 水道 修理・部品

浴室 トイレ オール電化 床暖房 内装 下水道 その他

あきる野 ルピア

生活に欠かせない水廻りだから地元の安心できるお店へ

TOTOリモデルのお店
あきる野ルピア店
アーイング

〒197-0804
あきる野市秋川1-8 ルピア1階
F. 0120(646)117 http://www.a-ing.jp