

10月9日(月祝)スポーツの日<施設開放のご案内>

開催スケジュール ※事前予約制(トレーニングルームは除く) ※参加される方は、5分前に会場前にお集まりください。

場所	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
大体育室A	バドミントン開放				ピックル①	ピックル②	ピックル③			
大体育室B	バドミントン開放				卓球①			卓球②		
小体育室	親子フラ		メガダンス	フラダンス	ZUMBA		コンバット			
研修室	フレイル		CPR&AED							
武道室1	ちよきん			バレエ					ヨガ	
武道室2	お日様ヨガ		※雨天時		ゴムバンド					
テニスA	お日様ヨガ									
テニスB				テニス①	テニス②	テニス③				
プール	①水深60cm		②水深60cm		③水深100cm		④水深100cm			
					クロール	平泳ぎ				
野球場	多摩スポ杯									
トレーニングルーム	※90分制 定員20名			定員に達したら待機場所でお待ちいただきます			※事前予約はなし			

会場	種目	時間	種目名	人数	対象	講師他
大体育室	大-1	9:00~12:00	バドミントン開放	各面3~8名10組限定	小学生以上	バドミントン10面
	大-2	13:00~13:45	①ピックルボール体験	10組(20名)	小学生以上の親子	ラケットスポーツ 振興会
	大-3	14:00~14:45	②ピックルボール体験(初心者向け)	20名	小学生以上	
	大-4	15:00~15:45	③ピックルボール体験(初心者向け)	20名	小学生以上	
	大-5	13:00~15:00	卓球解放①	各台3~5名12組限定	小学生以上	卓球台12台
15:10~17:10		卓球解放②	各台3~5名12組限定			
小体育室	小-1	10:00~10:45	親子deフラダンス	10組(20名)	小学生以上の親子	村野 沙織
	小-2	11:00~11:45	メガダンステック&30	20名	中学生以上	阿世知 涼子
	小-3	12:00~12:45	フラダンス体験教室	20名	高校生以上	村野 沙織
	小-4	13:30~14:15	かんたんZUMBA	30名	高校生以上	高崎 玲子
	小-5	14:30~15:15	ポディコンバット	20名	高校生以上	下田 伸二
第1武道場	武-1	11:00~11:45	ちよきん運動	30名	高校生以上	深城 由美子
	武-2	12:00~12:45	床&ちょこっとバレエ	20名	高校生以上	深城 由美子
	武-3	15:30~16:30	ヨガ	30名	高校生以上	青木 陽佳
第2武道室	武-4	12:00~12:45	ゴムバンドヨガ	30名	高校生以上	水戸部 晃子
テニスAコート	テ-1	9:30~10:30	お日様ヨガ(雨天時/第2武道室)	30名	高校生以上	水戸部 晃子
テニスBコート	テ-2	10:45~11:30	①親子体験教室	8組(16名)	小学生以上の親子	ラケットスポーツ 振興会 講師
	テ-3	11:45~12:30	②ジュニア体験教室	16名	小学生	
	テ-4	12:45~13:30	③初心者体験教室	16名	中学生以上	
研修室	研-1	9:30~10:15	フレイル教室	10組(20名)	50歳以上	植松 香奈
	研-2	11:00~12:00	CPR&AED講習会(救急法)	12名	中学生以上	下田 伸二
プール	プ-1	9:00~12:15	①9:00~10:30 ②10:45~12:15	各30名 ※90分制となります	3歳以上 ※小学2年生までは 保護者が必要	①②は水深60cm
		12:45~16:00	③12:45~14:15 ④14:30~16:00			③④は水深100cm
	プ-2	13:00~13:30	クロール初級	8名	高校生以上	金野 優
プ-3	13:40~14:10	平泳ぎ初級	8名	高校生以上	金野 優	
野球場		9:00~17:00	多摩区中学校野球部交流会	—	—	※雨天中止
トレーニング室		9:00~17:00	フリー利用 ※16:30最終受付	20名 ※90分制となります	中学生以上	来館時、定員の場合は お待ちいただきます

※駐車場は、最初の1時間まで無料ですが1時間以降は料金が発生いたします。館内の精算機にて事前精算をお願い致します。

【お申込み方法】

申込用紙に必要事項をご記入いただき、当施設フロントにてお申込みください。

【申込期間】

9月12日(火)13時~ 先着順

※ご本人様、ご家族様分のみお申込みください。

【その他】

各教室、定員になり次第受付は終了いたします。予めご了承ください。

※注意事項

- ・備品のレンタルはございません。各競技に必要な備品は各自でご用意ください。お忘れの場合、ご参加できません。
- ・大体育室、小体育室、トレーニング室は室内履きが必要です。
- ・キャンセルの場合は044-946-6030までご連絡ください。
- ・当日、雨天等でテニス教室が中止になる場合、1時間前を目途にHPに掲載致します。

※当日は、17:30完全退館となりますので、予めご了承ください。

