

無料体験  
プログラムが  
盛り沢山!!

平成29年10月9日(月・祝)

# 体育の日記念事業in麻生スポーツセンター

協賛:ダイードリンク株式会社・アサヒ飲料販売株式会社

協力:麻生区スポーツ推進委員会

各コーナー当日参加になります。ご参加希望の方は運動できる服装(動きやすい服装)・室内シューズを持参ください。  
参加者が多い場合、入場制限または参加できない場合がございます。武道クラスのみ裸足で行います。

## 「ニュースポーツ体験コーナー」

会場:大体育室(手前)

種目:ファミリーバドミントン

時間(午前)10:00-12:00

(午後)13:30-15:30

対象者:小学生以上

持ち物:運動できる服装

室内シューズ・汗拭きタオル



## 「インボティ測定会&ラウンドフィットネス」

会場:大体育室(奥側)

時間(午前)10:00-12:00/(午後)13:30-15:30

対象者:18歳以上

※体力測定では下記の方を

ご参加出来ません。

妊娠されている方・ペースメーカーを  
つけている方。

持ち物:運動できる服装・室内シューズ  
汗拭きタオル



## 「親子スペース」

時間(午前)10:00-12:00/(午後)13:30-15:30

対象者:幼児(3~5歳児)

## 「特別体験教室」

会場:小体育室(定員40名程度)

参加ご希望の方は運動できる服装と室内  
シューズ・汗拭きタオル・飲み物をご用意ください。

※途中入室・退出は出来ませんので  
予めご了承ください。

### ・筋膜リリース&インナープレス

筋膜リリースをする事で関節の可動域を広げます。  
深く勢いある呼吸方法を利用し、体幹を効果的に刺激  
するので、ほぐす&鍛えるが同時に行えるクラスです。

※室内シューズ不可。必要な方は移動用スリッパ。

※参加希望の方は、浴用タオルを持参ください。

開催時間11:20-12:20(受付11:15~)

対象:18歳以上男女



### ・筋力アップトレーニング

運動不足の方、運動初心者の方必見!!

重りを使わず、お家で簡単に行える効果的な全身の筋力ト  
レーニングを行います。「運動を始めたい」「ダイエットを始め  
たい」「筋肉をつけたい」そんなあなたにお勧めのクラスに  
なっています。

開催時間13:00-14:00(受付12:45~)

対象:18歳以上男女



### ・リラックスストレッチ

60分のクラスで心身のリラックスをしていきます。

ヨガ・ストレッチを組み合わせ、筋肉の凝りや血液・リンパ  
を流していきます。現役のパーソナルトレーナー兼マッサー  
ジセラピストが講師を務めますので、わかりやすく丁寧に指  
導します。

開催時間14:20-15:20(受付14:05~)

対象:18歳以上男女

## 「初心者大歓迎!!武道体験教室」

参加ご希望の方は、運動できる服装をご用意ください。  
(道着を持っている方は道着を持参ください)

※武道クラスは全て裸足で行います。

### ・ザ・チビ子柔道(会場:第二武道室)

9:30-12:00(受付9:00~)

対象:小学生上※保護者同伴の場合幼児可。



### ・剣道(会場:第一武道室)

10:00-12:00(受付9:45~)

対象:小学生以上

※お持ちの方は竹刀を持参ください。



### ・空手(会場:第一武道室)

13:00-14:30(受付12:45~)

対象:小学生以上



## 同日開催「フリーマーケット」

時間:9:00-15:00※雨天時中止

出店者も大募集!!1区画(1.5m×1.5m) 500円

出店希望の方は事前にお電話または窓口での  
先着申込みになります。

●各種目の用具貸出は数に限りがございますのでお持ちの方は持参ください。●イベント以外の施設利用料と一部  
レンタル品、駐車場は有料となりますので予めご了承ください。●駐車場の台数に限りがございますので、当日は  
公共の交通機関をご利用ください。●イベントの詳細は お電話またはホームページをご覧ください。

麻生スポーツセンターTEL044-951-1234(イベント係)