

10/14 体育の日 深北スポーツフェスタ

会場	No.	イベント名	時間	対象・定員	申込方法	
体育室	1	フラダンス発表会	12:30~16:00			
	2	卓球無料公開	18:00~21:30	どなたでも	当日会場へ	
 多目的室	3	ピラティス45	9:15~10:00	一般 35人	当日会場へ	
	4	親子エクササイズ	10:20~11:20	年長~小学2年生と保護者 12組	事前申込	
	5	ショートエアロ	11:45~12:15	一般 30人 ※一般とは中学生を除く 15歳以上の方です。	当日会場へ	
	6	サーキットエアロ	12:30~13:15			
	7	JAZZダンス	13:30~14:15			
	8	ZUMBA®	14:30~15:15			
	9	コアトレーニング	15:30~16:00	一般 35人		
	10	ショートエアロ	16:15~16:45	一般 30人		
	11	キックボクササイズ	17:00~17:30	※一般とは中学生を除く 15歳以上の方です。		
	12	リフレッシュヨガ	18:00~18:30			
 プール	13	浮島で遊ぼう	9:30~11:30	小学生以下(保護者)		当日会場へ
	14	親子水泳教室	10:00~11:00	未就学児と保護者 25組		事前申込
	15	ヌードルリラクゼーション	11:35~11:45	一般 15人	当日会場へ	
	16	燃やせ300kcalアクアビクス	12:00~13:00	一般 40人	事前申込	
	17	パラ水泳 ブラックゴーグル体験会	①14:15~14:45 ②14:45~15:15	①小学生 ②一般 各15人	当日会場へ	
	18	水中ゲーム大会	16:05~16:15	小学生以下 20人		
	19	タイム測定	18:20~18:30	一般 10人 (25m以上泳げる方)		
	20	プール無料公開	9:30~21:45	どなたでも		
トレーニング室	21	骨健康度測定会	9:00~17:00	一般	当日会場へ	
	22	体組成測定会・運動相談	①10:00~12:00 ②14:00~16:00	一般 各10人	事前申込	
	23	トレーニング室無料公開	9:00~21:50	一般	当日会場へ	
エントランス ホール	24	フリーマーケット	9:00~17:00			

プールイベント開催時にはコース数の制限があります。

対象者は「どなたでも」を含め、すべて区内在住・在学・在勤者です。

事前申込 ⇒9/15(日)9時からWeb・窓口でお申込みください。※体組成は電話・窓口(抽選)

当日会場へ⇒各プログラム開始15分前から受付を始めます。

直接会場へお越しください(定員になり次第締め切らせていただきます)



参加費無料