

# ★ 無料体験会 ★

教室名	対象	時間	場所	備考
<b>新体力テスト</b> 自分の体力を確認しませんか？ 体組成測定もできますよ☆	20～64歳 対象年齢外の人 も測定可能	9:00～12:00	サブアリーナ	※当日受付 (9時～11時) 屋内用シューズ持参 ※詳細は生涯学習課 まで
<b>キンボール体験会</b> 大きなボールを使い、4人1組 で行う競技です。	小学生以上	13:00～15:00		※当日受付 屋内用シューズ持参
<b>ワク楽体操</b> わくわくするような音楽に合 わせて頭と体を動かす体操です♪ 運動初心者の方も参加いただけ ます。 定員15名	18歳以上	10:00～10:45	大会議室	※要事前受付 屋内用シューズ持参 ※動きやすい服装
<b>キッズスポーツ広場</b> スポーツが好きな子も苦手な子 も走ったり跳んだり楽しく体を 動かしましょう☆ 定員20名	4歳～未就学児	16:00～16:45	武道場	※要事前受付 ※動きやすい服装
<b>親子水泳教室</b> 親子のコミュニケーションや スキンシップを大切にしながら 水で楽しく遊べる教室☆ 定員10組	3歳以上の未就学児 と保護者	10:00～11:00	温水プール	※要事前受付 ※水泳キャップ持参 泳げないお子様でも 大丈夫です
<b>初心者トレーニング体験</b> 初心者の方でも安心！スタッフ が分かりやすくトレーニング方 法をお教えします。	中学生以上	10:00～16:00	トレーニング室	※当日受付 屋内用シューズ持参 ※動きやすい服装

**9/23より事前申込開始！！** (当日参加もできますが、定員になり次第締切です)