

## ミズビクトリークリニック 走り方教室

◎講師 西岡 勝義 氏

◀紹介▶

2003年よりミズノランニングクリニック認定指導員として活躍し日野市8時間耐久Run・佐野市フルマラソンのサポートランナーなどを務めるなど大人から子供までランニングの指導を実施されています。

◀開催クラス▶

- ・親子クラス9時～10時（定員30組）  
（子どもは小学生まで可）
- ・小学生クラス10時～11時（50名）

\*申込5月1日の10時より  
お電話又は受付で申し込み

### 無料一般公開

【トレーニングルーム】

（登録証をお持ちの方のみ）

◀9時～17時▶

【温水プール】

（水着・キャップを持参）

◀9時～17時▶

【卓球室・5台】

（各30分ずつの交代制）

◀9時～17時▶

### ゲームコーナー

【2階主競技場】

トランポリン・ボルダリング・ヘキサスロンなど

【3階柔剣道場】

アスレチックマット・平均台・遊具など

（幼児のみ）

### 骨密度測定

トレーニングルーム

◀9時～17時▶ 先着順

### 無料体験

- ①アーチェリー体験
- ②弓道(演武鑑賞)

10時～12時（小学4年生以上）  
随時開催

## 運動会

【運動会】リレー・大玉転がし・徒競走・綱引きなど小学生以上の方。当日9時15分に1Fロビー受付でハチマキをもらってください。先着順でハチマキがなくなり次第、受付終了となります。必ず室内履きを持参ください。

### エキシビジョン

13:15から主競技場にて  
グリーンホップ演技！

### 総体○×クイズ

豪華賞品争奪総体○×クイズ!!  
15時ごろ2階主競技場にて開催  
どなたでもご参加いただけます！

# 第48回 総体フェスティバル IN 江戸川区総合体育館 5月20日(日)

### 無料スタジオレッスン

①朝ヨガ

9時15分～10時30分

②ストレッチ&シェイプ

11時00分～12時15分

（室内シューズが必要になります）

\*各レッスン30分前から整理券配布

\*①は定員50名②は定員45名

\*高校生以上対象

### 模擬店&さくらカフェ

【模擬店】

焼きそば・フランクフルト・ラムネ  
玉こんにやくなど販売します！

【さくらカフェ】

通常通り営業します！

開催時間 9:00～17:00 【当日は17時閉館になります。】

\*一部年齢制限、定員により、当日参加できない場合がございます。

\*無料一般公開・教室にご参加の方は、

運動できる服装（スポーツウェア）室内シューズが必要になります。

ミズノ・スターズ共同事業体 TEL03-3653-7441



# 第48回 総体フェスティバル



**5月20日 (日)**  
**9時~17時まで**

楽しい催しものがいっぱい!!  
お友達みんなで来てね!!

	内容	場所	時間
ミスノ ピクトリークリニック (走り方教室)	講師によるランニングや走り方のフォーム指導など	2F 主競技場	親子クラス9:00~10:00
	2003年よりミスノランニングクリニック認定指導員として活躍 講師 西岡勝義 氏		小学生クラス10:00~11:00
運動会	リレー・大玉転がし・徒競走・つなひき など	2F 主競技場	12:00~15:00頃
	※小学生以上の方。当日9時15分から1Fロビー受付でハチマキをもらってください。 先着順でハチマキがなくなり次第、受付を終了します。必ず室内履きを持参してください。		
模擬店	やきそば・フランクフルト・ラムネ 玉こんにゃく・スポーツ用品 など	中庭広場	10:00から (※なくなり次第終了)
さくらカフェ	通常通り営業しています。	さくらカフェ	9:00~17:00
トランポリンコーナー ゲームコーナー	トランポリン体験・ボルダリング・ヘキサスロンなど	2F主競技場	9:00~11:15
	アスレチックマット・平均台・遊具 など (幼児のみ)	3F 柔・剣道場	9:00~14:00
総体〇×クイズ	豪華賞品争奪の、〇×クイズ!!	2F 主競技場	15:00頃から
無料一般公開	プール	1F 温水プール	9:00~17:00
	トレーニング (※登録済の方のみ)	2F トレーニングルーム	
	骨密度測定 (※高校生以上、先着150名、休憩時間あり)		
	卓球【30分ずつ交代】	2F 卓球室	
	スタジオレッスン (※30分前から整理券配付)	朝ヨガ ストレッチ&シェイプ	1F スタジオ
体験コーナー	弓道演武	3F 弓道場	演武見学 (随時開催)
	アーチェリー (※小学4年生以上)	アーチェリー場 (別棟)	10:00~12:00
エキシビジョン	ジュニア ヒップホップチーム【グリーンホップ】	2F 主競技場	13:15から

\*なお、当日は駐車場は閉鎖となりますので、自転車や徒歩で御来館くださいますようお願いいたします\*

江戸川区総合体育館

指定管理者：ミスノ・スターツ共同事業体

TEL 3653-7441