

【一般公開 体操教室のご案内（主競技場/柔・剣道場/アーチェリー場）】

曜日	時間区分	時間	教室名	内容	会場	備考
月	午前	9:45～10:35	ストレッチ&ソフトリズム	ストレッチから始まり、リズムに合わせた簡単な体操をします。	柔・剣道場	定員数40名 (30分前より受付)
		11:00～11:50	腹筋同好会	腹筋捻転運動を中心に、お腹周りのシェイプアップを目指します		定員数40名 (30分前より受付)
	午後	13:45～14:35	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。		定員数40名 (30分前より受付)
火	午前	9:30～10:20	ソフトエアロビクス	軽快なリズムに合わせて行うシェイプアップエクササイズです。	主競技場	定員数70名 ※キッズコーナー有 (満2～3歳までのお子様)
		10:30～11:50	元気ハツラツ体操	肩こり・腰痛予防に効果があります。テンポの良い音楽に合わせて日頃の運動不足を解消します。		
	午後	13:00～13:50	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。	柔・剣道場	定員数40名 (30分前より受付)
		13:30～13:20	ウォーキングエクササイズ	歩きながらや、マットを使った筋トレを行うエクササイズです。	主競技場	定員数70名 (30分前より受付)
		15:00～15:50	親子体操	幼児と保護者の方を対象に、運動に遊びの要素を入れながら親子で仲良く、楽しく運動します。		2歳半以上の幼児と保護者
		16:15～17:35	小学生体操	クラス分けし、跳び箱・鉄棒・トランポリン・マット運動等の器械体操や、球技等のゲームを行います。		定員数70名 (16時より受付)
	夜間	18:30～21:00	器械体操	本格器材を設置し、監視補助員が常駐します。ご自分のレベルに合わせてご利用ください。		定員数70名
水	午前	9:45～10:50	リアルトレーニング	ウォーキングやランニングの有酸素運動と、体幹を中心とした筋力トレーニングを行い、メリハリボディを目指します。	アーチェリー場	30分前より受付、先着70名
		11:30～12:20	ピラティス	体幹部を強化し背骨の健康を保ちます。	会議室	定員数20名 (30分前より受付)
	午後	13:00～13:50	ストレッチ&シェイプ	ストレッチでしなやかな身体を目指しましょう。 簡単エクササイズでシェイプアップを目指します！	主競技場	定員数70名 (30分前より受付)
		13:00～13:50	ころばん塾	イスに座ったまま、体幹・脚のトレーニングで転倒や骨折の予防及び運動機能低下に陥ることを防ぎます。	柔・剣道場	定員数40名 (30分前より受付)
		20:15～20:50	筋コンディショニング&ストレッチ	自分の体重を利用した筋力トレーニングと、ねじりを加えてじっくり時間をかけたストレッチで身体の調子を整えます。	会議室	30分前より受付、先着15名
木	午前	11:30～12:20	低体力者のための貯金体操	「貯筋」とは「貯え」いつまでもイキイキ生活することを目指す活動です！簡単に出来る体操から筋力トレーニングまで楽しく運動する教室です！	柔・剣道場	定員数40名 (30分前より受付)
	午後	13:15～14:35	ヒーリングヨガ	月のリズムや東洋の知恵を学びつつ、ヨガで心と身体を整えて癒していきます。		
金	午後	13:15～14:05	肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、ストレッチをしたり身体を動かして、心地良い汗を流しましょう。	柔・剣道場	定員数40名 (30分前より受付)