

# 一般公開 プログラム紹介

カテゴリ	種目	内容	対象	
フィットネス	パンチングエクササイズ	パンチやキックなどのシンプルかつダイナミックな動きで、たっぷり汗を流しましょう！	小学生以上	
	シェイプボディ	脂肪燃焼と全身の筋力トレーニングをおこないながら、運動不足やストレスを解消しましょう！	高校生以上	
	アンチエイジング体操	適度なエクササイズとストレッチで、楽しくアンチエイジング対策をしましょう！ 老若男女問わずどなたでもお気軽にご参加いただけます。	小学生以上	
	エアロビクス	エアロビクスがはじめての方も無理なくご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく運動しましょう！	小学生以上	
	エンジョイフィットネス	有酸素運動と筋力運動を交互におこない、効果的にシェイプアップしましょう！	中学生以上	
	ゆったり太極拳	ゆったりとした動きでしっかり全身を動かす太極拳は、足腰の強化やココロとカラダのバランス調整に効果的です。	小学生以上	
	マットピラティス	胴回り、骨盤周辺のインナーマッスルを鍛えます。普段の姿勢を整えて、筋バランスや新陳代謝をアップさせましょう！	高校生以上	
	競技	バドミントン	初心者と中・上級者にコートが分かれています。初心者の方には指導員が丁寧に指導をします。(コート6面)	中学生以上
		こども剣道	正しい姿勢、気力、集中力が身に付きます。武道の精神を養いましょう！	小学生 中学生
		バレーボール	サーブやレシーブなどの基礎練習やゲームをおこないます。参加者同士コミュニケーションを取り、楽しくプレーしましょう！	中学生以上
卓球		ラリー練習やゲームをおこないます。生涯スポーツにもってこいの競技です。(台数15台)	小学生以上	
スポーツ広場		バドミントン、卓球、ソフトバレーボールなど、指導員と一緒に練習やゲームをおこないます。もちろん初心者も大歓迎です！	小学生以上	
体操	音楽体操	運動不足・肩こり・腰痛・骨粗鬆症の予防やストレス解消などに効果があります。元気で動けるカラダを目指しましょう！	高校生以上	
	トリム体操	ウォーキング、ストレッチ、ソフトバレーボールをおこないます。健康維持・増進のために、楽しく運動しましょう！	小学生以上	
リラクセス	リラックスヨガ	ヨガのポーズをゆったりとおこないます。瞑想・呼吸法で全身のリラクゼーションを感じましょう。	小学生以上(月) 高校生以上(土)	
	アロマリラクゼーション	アロマの香りを楽しみながら、全身がリラックスしていきます。心身のバランスを整え、日頃のストレスを解消しましょう。	小学生以上	
開放 (無料)	親子ふれあいタイム	親子で気軽に遊べるスペースとして体育室を開放します。お友達を誘って遊びに来てください！	未就学児と 保護者	