

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で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行いながら、運動不足やストレスを解消しましょう！ | 高校生以上 | |
| | アイチエイジング体操 | どなたでも気軽に参加できるエクササイズとストレッチで、楽しくアイチエイジング対策をしましょう！ | 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。楽しく音楽に合わせて動きましょう！ | 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休憩を入れずに交互に行い、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、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者が丁寧に指導を行っております。(コート6面) | 中学生以上 |
| | | こども剣道 | 正しい姿勢、気力、集中力がつきます。武道の精神を身に付けましょう！ | 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行います。参加者同士、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行います。生涯スポーツにもってこいです。(台数15台) | 小学生以上 | |
| スポーツ広場 | | 指導員と一緒に練習やゲームを行いましょう。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行います。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 | |
| リラックス | リラックス ヨガ | ヨガのポーズをゆったりと行います。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 | |