ふれあいスポーツday 代清泉海公園スポーツセ

10/14(土) 9時30分~12時

家族みんなで楽しんじゃおう!

参加無料 でかわう! であおう!

プール

【体験教室】

- ① 10:00~10:45 アクアウォーキング教室
 - 11:00~11:45 初心者クロール教室

※水着・水泳帽・タオルをご用意下さい。

定員:各回20名・18歳以上の人 予約者のみのご利用となります。

トレーニング場

【マシン講習会】

初心者向けにトレーニング場の各器具の 使い方や効果をレクチャーします。

- 9:30~10:30
- **2** 10:40~11:40

定員:各回15名・高校生以上の人 予約者のみのご利用となります。



体育館



★カローリング★ ★ドッヂビー★

どんなスポーツ?体験してみよう!

【おやこ体操教室】 予約不要!



☆一人歩き出来るお子様を対象とした内容です

- ①10:15~10:30 おやこヨガ
- **2**10:45~11:00 おやこ体操
- **3**11:15~11:30 おやこヨガ

多目的室

測定してみよう!

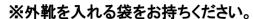
身長・体重・握力・背筋力 出入り自由



ストレッチ用フリースペース

あります





- ※体育館・トレーニング場をご利用の方は室内シューズをお持ちください。
- ※運動される方は飲み物をご準備ください。
- ※イベント終了後の一般利用は午後1時からになりますのでご了承ください。 イベント中の事故・怪我については責任は負いません。各自で加入されている保険等での対応をお願いします。





お気軽にお電話ください **23**054-367-9780 清見潟公園スポーツセンタ

〈指定管理者:(公財)静岡市スポーツ協会〉



