

スポーツの日記念行事10/12(祝月)



みんなで踊ろう！に仮装して一緒にダンスを踊ってくれた人はお菓子をプレゼント！

総合体育館では…

参加費：１００円　(会員は無料)
時　間：9:30～１5:00
会　場：総合体育館　競技場・剣道場
持ち物：館内用シューズ・外靴用袋・タオル・水筒

スタンプラリーでスタンプを集めて賞品(参加賞)をたくさんゲットして下さい。



★午前の部



〇自分の体力を知ろう！
　体力測定　　9:15～11:15
(握力　長座体前屈　シャトルラン等)

〇身近なものでスポーツしよう
　　9:30～11:45
　リズムでストレッチ
　ピックルボール
　忍者になろう!



〇みんなで踊ろう！11:45～12:00
（ちょっと早めのハローウィン）
ちょっぴり仮装してね

★午後の部

〇デモンストレーション12:40～13:00
　ねりっこダンス
　チアリーディングクラブ
〇スポーツ体験コーナー13:00～15:00
トランポリン　ビーチボールバレー
タグレスリング　スラックライン
ボクシングミット打ち　ユニカール
コーディネーショントレーニング
縄跳び　ターゲットボッチャ
ゴールボール　くつしたま入れ
スポーツスタッキング　バッゴー



三原台温水プールでは…　参加費：無料(入場料無料)
持ち物：水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル



〇初心者水泳教室　9:30～10:55
　２５m泳げない小学3年生～中学生
〇アクアサイズ　　11:10～11:45
　18才以上



～お問合せ　お申込み～

NPO法人　SSC谷原アルファ
練馬区谷原1-7-5　練馬区立総合体育館内
TEL　　03-3997-2500
ＭＡＩＬ　ssc-yahara@nerimassc.gr.jp