10月9日　総合体育館15周年記念　みんなの体育館　プログラム

場所・内容		種　目	時間
体育館	<エサやり>　アルパカ・ヤギ ※エサやりは、1匹につき20人まで(有料) <ふれあいコーナー>　モルモット <その他>　ガチョウ・ケヅメリクガメ・シロフクロウ 協力:東武動物公園	第一体育室 ふれあい移動どうぶつえん	9:30～11:30(2時間)
		ZOOキーパーズトークタイム 動物の生態やおもしろい裏話など 飼育員さんならではのお話の提供があります。	10:45～11:00
	どなたでも体験できるスポーツです。 公式パフォーマンスチーム「bluelegends」も来場! 協力：西武ライオンズ	リアル野球盤	11:00～12:50(1時間50分)
	子どもから大人まで 色々なジャンルのパフォーマンスを行ないます!	活動発表会	14:00～16:30(2時間30分)
	<スポーツ体験> 無料で基本から体験できます。 紙飛行機は、体育館で作成し運動場で飛ばそう! ※屋外の種目は、雨天時中止	キンボール	9:00～10:50(1時間50分)
		バドミントン	13:00～14:50(1時間50分)
		トランポリン	15:00～16:50(1時間50分)
屋外		第1 紙飛行機	9:00～15:00(6時間)
		第3 紙飛行機	13:00～15:00(2時間)
体育館	<おためしバイキング> 1,000円で参加し放題 (1レッスン券も500円で販売します!) ①当日の朝9時から1F窓口にて受付けします。 ②参加を希望するレッスンの整理券をお渡しします。 ③定員に達したレッスンから配布を終了いたします。 ※電話でのお申し込みはできません。 ※同じ時間帯でご参加できるレッスンは1レッスンに限ります。 ※5分以上経過したレッスンの途中参加はご遠慮ください。 ※全てのレッスンは、高校生相当以上の医師から運動を許可されている健康なかたが対象です。	第二体育室 ZUMBA（ズンバ）　定員40名 村上先生	9:30～10:15
		おためし!エアロビクス　定員40名 田中先生	10:30～11:15
		お祭りエアロ　定員40名 穴澤先生・高橋先生	11:30～12:15
		肩こり改善リズム　定員40名 田中先生	13:30～14:15
		ZUMBA（ズンバ）　定員40名 吉田先生	14:30～15:15
		第三体育室 スモールボールリズム　定員40名 穴澤先生	9:30～10:15
		シナプソロジー&体幹トレーニング　定員40名 村上先生	10:30～11:15
		ストレッチ&ボール　定員20名 大石先生	11:30～12:15
		アロマヨ-ガ　定員40名 吉田先生	13:30～14:15
		バランスコーディネーション　定員40名 大石先生	14:30～15:15
		会議室 フラダンス　定員20名 片之坂先生	9:30～10:15
		ボディーメイクＪＡＺＺ　定員25名 遠藤先生	10:30～11:15
	高校生相当以上であれば、どなたでもご利用できます。	トレーニング室(登録はできません)	9:00～21:30　無料開放
玄関前	販売は全て無くなり次第終了いたします。 お早目にどうぞ！	フリーマーケット	10:00～17:00
		農作物野菜	10:00～17:00
		お煎餅	10:00～17:00
		お弁当・お饅頭	10:00～17:00
		おからドーナッツ	10:00～16:00
		パン・クッキー	11:00～14:00