

体育室

(一般公開週間スケジュール)

持ち物：運動しやすい服装・屋内用運動靴

※卓球ボール、シャトル等は各自お持ちください。

※ラケット（卓球/バドミントンラケット）有料貸出有り【大人50円/小中20円】

- 18：30以降に体育室を利用する中学生以下のお子様には保護者の付き添いが必要です。
- 祝日はお休みとなります。

曜日	火		水	金	土	第1・3・5 土	第2 日
教室名 (種目)	生き生き ライフ	剣道	バレー ボール	音楽体操	卓球	剣道	スポーツ 広場 こまば サンデースポーツ
時間	9:45 ┆ 11:45	15:40 ┆ 18:00	19:00 ┆ 21:00	10:00 ┆ 11:30	19:00 ┆ 21:30	15:40 ┆ 18:00	※7月下旬から 8月中旬はお休み 9:30 ┆ 11:30 ※大会等で中止に なる場合があります。 9:00~10:30 卓球 4台 バドミントン4面 (※先着32名) 10:30~12:00 バレーボール
内容 その他	卓球 8台 ソフトバレー 1面 バドミントン 2面 ポッチャ		コート2面 男 1面 女 1面	音楽に合わせて 体を動かし、 健康増進を 図ります。	卓球16台 初心者指導 コーナー有		卓球 3台 ミニバレー 1面 バドミントン3面 (※先着24名) わなげ
対象	60歳以上	小学生 以上	中学生以上	小学生以上			(卓球・バドミントン) 小学生以上 (バレーボール) 中学生以上