

令和5年度天童市スポーツセンター



Spring



スポフェス2023(開催要項)

～スポーツ教室体験会～

4.2 (SUN)
AM10:00

参加無料



参加された方には、
教室受講料割引券
500円分を
プレゼント!

スポセンで
遊ぼう!!

詳しくは、
裏面をご覧ください。



- 1 主催 (公財) 天童市文化・スポーツ振興事業団 (天童市スポーツセンター)
- 2 日時 令和5年4月2日(日) 10時開会
- 3 会場 天童市スポーツセンター総合体育館 (アリーナ ほか)
- 4 定員 200名
- 5 参加料 無料
- 6 申込 事前のお申込みが必要になりますので、当センターホームページもしくは、総合体育館事務室までお願いします。
- 7 申込締切日 3月31日(金)
- 8 注意事項 (1) 参加された方には、当センター令和5年度スポーツ教室の受講料割引券(500円分)を贈呈いたします。
(2) 運動できる服装、タオル、飲み物、着替え、上履き等をご準備ください。
(3) 更衣室のロッカーも使用できますが、貴重品等の持ち物については、自己責任において管理してください。
(4) 『スポフェス2023』開催中に発生した事故は、主催者側で加入する傷害保険内での補償とします。
(5) イベント時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
(6) ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。また、当センターは敷地内全面禁煙となります。

【問合せ先：電話 654-6100】

時間	教室名等	対象	内容	会場	指導者	
午 前 の 部	10:00～ 10:25		☆オープニングセレモニー 《チアダンス》 ☆準備体操	アリーナ		
	10:30～ 11:20	小学生	成長期に必要なとする神経系と全身運動（ラ ンニング、ボール運動など）で運動能力アッ プを図ります。	アリーナ	スポセン職員ほか	
		小学生	キッズチアダンス教室 ジュニアチアダンス教室	敏捷性やリズムミカンの向上を図り、ダンス の基礎習得を目指します。	アリーナステージ	茂木真穂先生
		一般	さわやか ソフトバレエボール教室	やわらかいボールなので初めての方でも気 軽にできるバレエボールです。	アリーナ	スポセン職員
		一般	運動で元気！！ すこやか水曜・金曜教室	屋内施設でウォーキングやストレッチ、簡 単な筋トレで全身の筋力とバランスアップ を図ります。	第一武道場	スポセン職員
	11:25～ 12:15		小学生 以上	初心者・初級者対象に11月に開催予定の 『天童ラ・フランスマラソン』の出場を目指 します。	多目的運動広場	森山美典先生 但野朋裕先生
			小学生 以上 ※家族 で参加 可	家族で参加できる教室で、ソフトバレーボ ールや卓球、バドミントン、バスケツトポー ル、サッカーなど、10種類のスポーツにチ ャレンジします。今回は3種目を実施予定 です。	アリーナ	市スポーツ協会
		ヨーガ教室	一般	本場のインドヨーガで全身のバランスアッ プを図ります。	第一武道場	原田みち子先生
	午 後 の 部	13:00～ 14:00	一般	ゆっくりとした動きで主に下半身を鍛え、 基礎代謝アップを図ります。	アリーナ	田中 恵先生
		14:10～ 15:10	一般	有酸素運動による全身のバランスや筋力ア ップを図ります。	アリーナ	荒井荃子先生
15:20～ 16:20		一般	多種のステップを取り入れたダンスで全身 のバランスアップを図ります。	アリーナ	太田典子先生 向田陽子先生	