

永福体育館 2019 スポーツフェスティバル 10/14 (月・祝)

Time Table

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
ビーチコート		①ビーチde宝探し!! 9:30~10:20 ②ビーチdeスポーツかるた!! 10:40~11:30		みんなでフラダンス♪ 11:30~12:30		はだしてキック! ビーチサッカーチャレンジ 13:00~14:30		アタックNo.1! ビーチバレーチャレンジ 15:00~16:30	
体育館		バドミントンクリニック 9:30~11:00				スラックライン/ふうふわゆうぐ 13:00~16:50	けん玉コーナー 13:00~16:50	キックターゲット 15:00~16:30	
小体育室1		ママ&ベビーヨガ (託児付き) 9:30~10:20	骨盤調整ピラティス (託児付き) 10:35~11:25			フラヨガ 13:00~13:50		ポッチャ&卓球 開放 14:30~16:50	
小体育室2		孫と一緒に盆踊り 9:30~11:00		コアトレーニング 11:10~12:00		おしりエクササイズ 13:00~14:30	親子ダンス♪ 14:45~15:30	キッズダンス 15:40~16:30	
会議室1		はじめよう! 腸活 10:00~10:50		意外と知らない スポーツと爪 11:10~12:00					
トレーニングルーム		プッシュアップ チャレンジ 10:00~11:00	懸垂チャレンジ 11:00~12:00		トレーニングルーム終日無料 9:00~20:50		プッシュアップ チャレンジ 15:00~16:00	懸垂チャレンジ 16:00~17:00	
正面入口 カフェ		ボールウォーキング体験会 (10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00)				アスリートネイル爪切り体験 (カフェ) 13:00~14:30			

SUNBA Cafe
■DRINK (HOT・COLD)
 ・コーヒー・紅茶・ウーロン茶
 ・ジャスミン・オレンジジュース
■FOOD
 ・アゲインの焼き菓子
 ・パン工房Puku Pukuのパン
■アスリートネイル爪切り体験
 13:00~14:30
 アスリートネイル協会スタッフによる
 正しい爪の切り方を体験! (一人5分程度)

始めよう! 腸活
 時間/10:00~10:50
 場所/会議室1 定員/30名
 対象/どなたでも
 講師: 管理栄養士 福井たから さん
 栄養を取り入れる体づくりに腸が超重要!!
 腸内環境を整えて効率的な体づくりをしよう!
 セルフチェックもあるよ!

新常識!! 意外と知らないスポーツと爪
 時間/11:10~12:00
 場所/会議室1 定員/30名
 対象/どなたでも
 講師: アスリートネイル協会 相沢紗緒里さん
 爪のことを知れば競技のパフォーマンスアップ
 に! スポーツで起こる爪トラブル予防! 爪クイズ
 にもチャレンジ!

トレーニングルーム終日無料!!

9:00~20:50
 ※15歳以上(中学生を除く) 利用可

ポッチャ & 卓球 無料開放

14:30~16:50
 ※15歳以上(中学生を除く) 利用可

①ビーチde宝探し!!
 時間/9:30~10:20
 ②ビーチdeスポーツかるた!!
 時間/10:40~11:30

当日
申込

【①・②共通】
 場所/ビーチコート 定員/20組
 対象/どなたでも (2~4人組でエントリー)

スラックライン 時間/13:00~16:50
 けん玉コーナー 時間/13:00~16:50
 場所/体育館
 対象/どなたでも

随時
申込

話題のスラックライン!
 初めての方から、中〜上級の方まで楽しめます!
 けん玉コーナーで技にも挑戦しよう!

フラヨガ
 時間/13:00~13:50
 場所/小体育室1
 定員/20名
 対象/15歳以上(中学生を除く)

事前
申込

フラとヨガの動きを一緒に行います。静と動の動きをハワイアン音楽に合わせて踊ります!

ヒップ・アップアーティスト 松尾タカシさんによる「おしり」エクササイズ

時間/13:00~14:30 場所/小体育室2
 定員/20名 対象/15歳以上(中学生を除く)

一生歩ける身体を手に入れるためには、身体の中で最大・最強の筋肉である「おしり」の筋肉を鍛えることが重要です。毎日で効果的なおしりの鍛え方として「おしり体操」などのエクササイズを実践しながらお伝えいたします!

事前
申込



みんなでフラダンス♪
 時間/11:40~12:30
 場所/ウッドデッキ
 対象/どなたでも

随時
申込

ホワイトサンドのビーチコート前で、気分は南国ハワイアン! みんなで楽しくフラダンス♪

はだしてキック!
 ビーチサッカーチャレンジ
 時間/13:00~14:30
 場所/ビーチコート
 対象/どなたでも

随時
申込

ビーチコートで『スピードスター』『キックターゲット』『ミニミニビーチサッカー』に挑戦!

キックターゲット
 時間/15:00~16:30
 場所/体育館
 対象/どなたでも

随時
申込

的にめがけてキック!
 目指せ得点王!!

コアトレーニング
 時間/11:10~12:00
 場所/小体育室2
 定員/20名
 対象/15歳以上(中学生を除く)

事前
申込

頭のてっぺんから、指先まで骨の一つ一つをコントロール。体の隅々まで鍛え、眠っている筋肉を呼び起こしましょう!

プッシュアップチャレンジ (各10名) 懸垂チャレンジ (各10名)

①10:00~11:00 ②15:00~16:00
 ①11:00~12:00 ②16:00~17:00
 場所/トレーニングルーム
 対象/15歳以上(中学生を除く)
 挑戦者求む!! 己の限界に挑戦!!

当日
申込

ボールウォーキング体験会

時間/①10:00~10:30
 ②10:45~11:15
 ③11:30~12:00
 場所/永福体育館正面入り口前から神田川沿い
 定員/各回 約20名 対象/どなたでも
 2本のボールを持ち、永福体育館入り口から神田川沿いのショートコースを歩きます。

当日
申込



アタックNo.1!
 ビーチバレーチャレンジ
 時間/15:00~16:30
 場所/ビーチコート
 対象/どなたでも

随時
申込

ビーチコートで『アタックゲーム』『アタックターゲット』『ミニミニビーチバレー』に挑戦!

ママ&ベビーヨガ
 (託児付き1歳~未就学児)
 時間/9:30~10:20
 場所/小体育室1
 定員/15名 (うち、託児枠5名)
 対象/生後1ヶ月半~1歳半までのお子さまとママ
 お子さまと一緒にボディシェイプと機能回復!

事前
申込

親子ダンス♪
 時間/14:45~15:30
 場所/小体育室2
 定員/10組
 対象/4歳~未就学児と保護者

事前
申込

音楽に合わせて、親子でコミュニケーションをとりながらダンスを楽しみます。

バドミントンクリニック
 時間/9:30~11:00
 場所/体育館 定員/50名
 対象/中学生以上
 初めての方へ中級者向けのクリニックです。初めての方に向けてラケットの握り方、シャトルの打ち方のレッスンや、試合をできる方は試合の中でアドバイスをします★

当日
申込

骨盤調整ピラティス

(託児付き1歳~未就学児)
 時間/10:35~11:25
 場所/小体育室1
 定員/20名 (うち、託児枠5名)
 対象/15歳以上(中学生を除く)
 骨盤のゆがみを調整しインナーマッスル(深層筋)を鍛えます!

事前
申込

キッズダンス♪
 時間/15:40~16:30
 場所/小体育室2
 定員/15名
 対象/小学1年生~3年生

事前
申込

音楽に合わせてダンスでリズム感を養います。運動が苦手なお子様もみんなで楽しくダンスに挑戦してみよう!

申込方法

事前
申込

電話での予約、または直接永福体育館にお越しください。

TEL 03-3328-3146

9月16日(月) 午前9時~受付開始(先着順)

※杉並区在住・在学・在勤の方優先。

10月1日(月)以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込み可

当日
申込

当日、直接会場にお越しください。開始15分前から先着順で受付となります。※定員になり次第、受付終了

随時
申込

当日、直接会場にお越しください。定員制限なし。開催時間内に随時ご参加ください。

パルーンパフォーマンス&パントマイム

時間/10:00~15:00
 場所/永福体育館のどこか!

ピエロが体育館のどこかにいるよ!

みんなでピエロを探して一緒にあそぼう♪

出かける前に持ち物をチェック!

- ☐ 運動できる服装
- ☐ 体育館履き
- ☐ 汗ふきタオル
- ☐ 飲み物

