

9/30(土)

10時～14時

あつまれ元気キッズ!

in 大東市立市民体育館



スポーツ体験イベントだよ!!
3種目のスポーツを1日で体験!
自分の得意を見つけよう!!
申込方法・詳細は裏面へ♪



サッカー体験

事前申込可

- ✓ 経験豊富なスクールコーチが楽しくわかりやすくサポートします!! 初心者～経験者までOK!
- ✓ キックターゲットやドリブル練習にチャレンジ! ミニレッスンでは本格的な練習を体験できるよ!



バドミントン体験

事前申込可



- ✓ 元オリンピックの岩城コーチをはじめ、経験豊富なスクールコーチがサポートします!!
- ✓ 初心者(親子参加OK)～経験者までレベルに合わせて指導します! サーブやミニゲームにチャレンジしよう♪



事前申込可

テニス体験



- ✓ 経験豊富なスクールコーチがサポートします!
- ✓ 初心者(親子参加OK)～経験者まで、テニスが楽しくなるような体験! テニピンにもチャレンジできるよ! ボールをねらった場所に打つ練習やミニゲームを体験しよう♪



◆体験料：500円/1名(用具代・傷害保険料含む)

※3種目体験できます。空きがあれば繰り返し体験できます

※見学のみの場合は無料。親子で体験する場合は人数分の受付が必要です

◆持物：室内用シューズ(上ぐつ可)

※スリッパでの運動はできません。見学者用スリッパの貸出しには数に限りがあります



○サッカー体験 ・キックターゲット体験、ドリブル、リフティングチャレンジ(随時受付)

・ミニレッスン ①10:30~11:00、②13:00~13:30 ★各定員10名・先着順

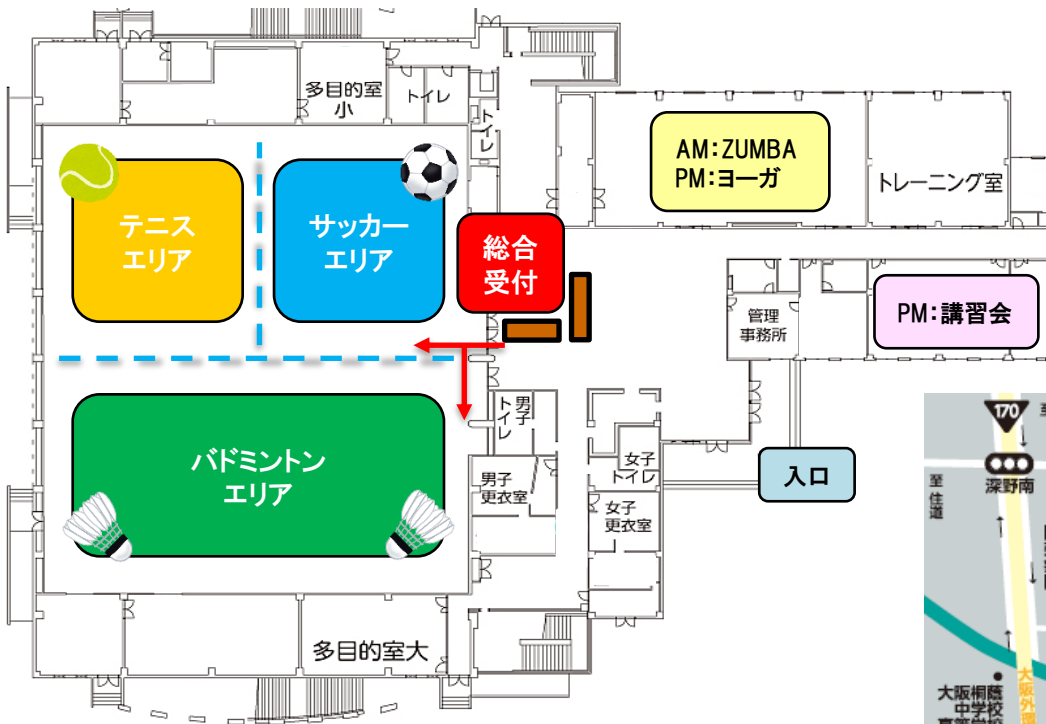
○バドミントン体験 ・ミニレッスン ①10:15~11:00(初心者・親子)、②11:15~12:00(経験者)

③12:15~13:00(初心者・親子)、④13:15~14:00(経験者) }★各定員32名・先着順

○テニス体験 ・フリー打ちスペース(随時受付)

・ミニレッスン(テニス)※初心者 ①10:15~11:00、②12:15~13:00 ★各定員12名・先着順

・ミニレッスン(テニピン)※2人ペア or 親子 ①11:15~12:00、②13:15~14:00 ★各定員6組・先着順



◆受付方法

- ①事前受付 - お電話・体育館窓口
②当日受付 - 「ミニレッスン」は空き枠があれば受付可

◆アクセス・事前申込み◆

大東市立市民体育館
〒574-0014 大東市寺川1-20-20
TEL 072-871-3201(9:00~21:00)
駐車場利用可(確保はありません)



・JR 野崎駅より1.6km
・近鉄バス「産業大学前」から北に約150m



スポーツ教室体験イベント

講習会

ZUMBA
内容：ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊る有酸素運動ダンスプログラムです！
時間：10:30~11:30(60分)
対象：高校生以上(初心者も大歓迎)
定員：30名(先着順)
費用：1名1,000円(傷害保険料含む)
持物：室内シューズ(レンタル¥200-)
講師：中岡 萌 先生

ヨガ
内容：呼吸法やポーズなど基礎を交えながら行ないます。心と身体を整えましょう。
時間：13:00~14:00(60分)
対象：高校生以上(初心者も大歓迎)
定員：20名(先着順)
費用：1名1,000円(傷害保険料含む)
持物：ヨガマット(レンタル¥100-)
講師：澁市 輝美 先生

女性ホルモンとカラダのトリセツ ~女性ホルモンと更年期~
内容：すべての女性が経験する更年期。女性ホルモンとカラダの変化、更年期の不調を乗り切るコツを学びます。
時間：14:00~15:00(60分)
対象：テーマに関心のある方
定員：20名(先着順)
費用：1名500円
持物：筆記用具(貸出し可)
講師：くまの みや子 先生