## スポーツフェスティバル2023

## \*スポーツの日 10月 9日(月・祝)

\* 第一部 9:30~11:30 \* 第二部 13:00~15:30

米中村南スポーツ交流センター (練馬区中村南 1-2-3 2)

\* 持ちもの <u>シューズ</u> 飲みもの タオル 動きやすい服そう \* 参加費 無料 \*小さなお子さん(幼児〜小学校低学年)には付き添いが必要です。どなたもシューズをお持ちください。

アリーナ

9:30-11:30

ラケットテニス ボッチャ / ラダーゲッター フリースロートライアル





13:00-15:00

ボッチャ 体力測定 フラッグフットボール





武道場

9:30-11:30

空手道



14:00-14:40

**バランスコーディネーション \*** 



14:50-15:30

エアロビクス ボクササイズ \*2

学田公園

**9:30-11:30** (雨天中止) ノルディックウォーキング

\* 1 バランスコーディネーション

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。

\*2 エアロビクス ボクササイズ

音楽にあわせて簡単な動作を繰り返し、持久力アップや脂肪燃焼を目的としたクラスです。 初めての方でも楽しく汗をかける内容です。

問い合わせ. クラブプラッツ 03 (5848) 9151

平日火曜〜金曜 14-16時 夜間水・金曜 19-21時 土曜 10-12時 http://nerimassc.gr.jp/sscplatz/ https://www.facebook.com/ssc.platz