

2025
10.13
(月/祝)

参加費
無料



スポーツ フェスティバル

スポーツの日記念行事

Club Platz

【会場】
中村南スポーツ
交流センター



アリーナ 9:30~11:30 13:00~15:00

ラケットテニス、わなげ、ボッチャ
フリースロートライアル

フラッグフットボール、わなげ
ボッチャ、体力測定

裏面
みてね!

武道場 9:30~11:30 14:00~15:20

空手

バランスコーディネーション
エアロ&ボクササイズ

会議室 13:00~15:00

モルック

◎ 小さなお子さん(幼児~小学校低学年)は付き添いが必要です。

◎ 危険回避のため、どなたもシューズをお持ちください。

主催 * NPO 法人豊玉・中村地域スポーツクラブクラブプラッツ
共催 * 練馬区

☎ 問い合わせ ☎

クラブプラッツ 03 (5848) 9151

火曜~金曜 14-16 時 夜間 水曜・金曜 19-21 時 土曜 10-12 時

<http://www.nerimassc.gr.jp/sscplatz/> <https://www.facebook.com/ssc.platz>

【持ち物】
シューズ / タオル
飲みもの
動きやすい服装



アリーナ

9:30~11:30

ラケットテニス



フリースロートライアル



ボッチャ

わなげ（幼児可）

.....

13:00~15:00

フラッグフットボール

体力測定

ボッチャ

わなげ（幼児可）



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

《小学生以上 先着順 定員 30 名》

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。

14:50~15:20

エアロビクス&ボクササイズ

《小学生以上 先着順 定員 30 名》

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標としたクラスです。初めての方でも楽しく汗をかける内容です。

会議室

13:00~15:00

モルック

