スポーツの日記念行事

スポーツフェスティバル

令和8年

10月12日（月・祝）

中村南スポーツ交流センター

参加料 **無料**

持ち物
- 室内シューズ
- 動きやすい服装
- 飲み物

どなたでも

当日受付

◎ 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。
◎ 危険回避のため、室内シューズをお持ちください。

【アリーナ】定員各50名

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

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、モルック

【武道場】定員各50名

9:30～11:30 空手道初心者体験

※以下、定員各 30 名。
小学生以下保護者同伴。

14:00～14:40 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。

14:50～15:30 バランスコーディネーション

簡単なバランスやリズムの動きを通して、
身体のバランス感覚や協調性を高める
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。

問合せ **クラブプラッツ** 03-5848-9151 ssc-platz@nerimassc.gr.jp
火曜～金曜 14:00～16:00 ｜ 水曜・金曜 19:00～21:00 ｜ 土曜 10:00～12:00

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