

クローバープラザ スポーツマンズ2017 イベント一覧



体育の日(10/9) プール無料開放

3歳～小学生の児童とその同伴者は、プールを無料でご利用いただけます！
体育の日は、家族みんなでプールに遊びに来てね♪
無料のワンポイントレッスンもやってるよ☆

対象：小学生以下の児童とその同伴者
※小学4年生以下の児童2名につき、
大人1名の付添いが必要
日時：10月9日(月)9時～17時
料金：無料 ※ロッカー代(100円)が必要
申込：なし



エアロビクダンスインストラクターが教える

はだしてシンプルエアロ

NEW

脚、足裏の状態を整えながら、エアロビクスの基本の動きを組み合わせて行なうレッスンです♪ 楽しく心地よく身体を動かして、身体の歪みやクセも改善しましょう！



対象：20歳以上
日時：10月①3日、②17日、③24日(火) 14時半～15時半
定員：各回12人 場所：センター棟西棟4階第一和室
料金：1回500円
申込：9月1日から受付開始



日本体育協会公認水泳指導員が教える

スイムスキルアップ教室

クロールを楽に、キレイに、速く泳ぐための知識と技術練習方法をお伝えする「講座編」と「実技編」を行ないます♪
「実技編」では教室でしか体験できない練習が楽しめます！

講座編

対象：中学生以上
日時：10月①8日②15日(日)
10時半～11時半
定員：各回20人
場所：センター棟西棟4階スタディールーム
料金：1回500円 生徒300円
申込：9月1日から受付開始



実技編

対象：25m以上泳げる20歳以上
日時：10月①5日、②12日、③19日、④26日(木) 15時半～16時半
定員：各回10人 場所：アリーナ棟プール
料金：1回500円
申込：9月1日から受付開始



ベテラン指導員と一緒に

みんなのグラウンドゴルフ

仲間と！一人でも！友人とでも！
初心者も参加OK！
参加料金・道具の貸出 無料♪
笑顔でプレー！目指せホールインワン！



対象：18歳以上
日時：10月①5日、②12日、③19日、④26日(木) 14時半～15時半
定員：各回32人 場所：グラウンド
申込：当日申込(アリーナ棟個人利用受付)



健康運動指導士が教える

ママと赤ちゃんのなご美レッスン

リズム体操やストレッチなど、赤ちゃんと一緒に楽しく体を動かして、シェイプアップ&リフレッシュしませんか？



対象：生後6ヶ月～1歳前後の赤ちゃん和妈妈
日時：10月①4日、②18日(水) 14時～15時
定員：各回10組
場所：センター棟西棟3階音楽室
料金：1回500円
申込：9月1日から受付開始



ピラティスインストラクターが教える

バランスボール&ストレッチボール

気になる体幹部分を引き締めるエクササイズやリラクゼーション、簡単なリズム体操を行います♪



対象：20歳以上
日時：10月①13日、②27日(金) 14時半～15時半
定員：各回10人 場所：センター棟西棟4階第一和室
料金：1回500円
申込：9月1日から受付開始



体育の先生(中学校教諭一種免許状(保健体育)保持者)が教える

さかあがり教室

お客様のレベルに合わせて、さかあがりの練習方法とコツを紹介します。
みんなで楽しく練習しましょう♪



対象：小学生(保護者同伴)
日時：10月①7日、②14日、③21日、④28日(土)
14時半～15時半 全4回
定員：10組 場所：卓球室
料金：施設利用料(一般310円、児童150円)
申込：9月1日から受付開始

簡単な2種類の体力テストとアンケートで、ご自身の歩行能力や下肢筋力の状態(ロコモ度)が分かります。結果に応じて、予防改善にむけた運動方法を紹介します。

対象：20歳以上
日時：10月23日(月) 14時～16時
場所：センター棟1階ロビー
料金：無料
申込：当日申込

ロコモ度テスト