

# オータムチャレンジ

## 2024

### 10月14日(月・祝日)



体育場

### 第二体育場卓球無料開放 (卓球台6台)



	受付時間	利用時間
一回目	9時	10:00~12:00
二回目	11時30分	12:30~14:30
三回目	14時	15:00~17:00
四回目	16時30分	17:30~19:30

- \* 受付は**先着順6台**となります。
- \* 受付は、1階スポーツセンター受付となります。
- \* 電話・FAXでの申し込みはお断りいたします。
- \* 必ず2名以上で申込をお願いします。
- \* 体育場は土足厳禁です。必ず上靴をお持ちください。
- \* 小学生以下は、保護者同伴をお願いします。

ジム

ジム特別レッスン

### 「リズム & ストレッチ」

- ・実施時間 : 12:00~13:00
- ・受付時間 : 11:00~11:45
- ・料金 : 無料(施設使用料は必要)
- ・受付人数 : 21名(申込多数の場合抽選)
- ・場所 : ジムスタジオ
- ・受付 : ジムフロント



君の身体の健康を  
見直そう

リズムに合わせて有酸素運動とストレッチをします。

### InBody

・測定時間 : 10:00~18:00  
(最終受付時間17:30)

- ・料金 : 無料
- ・場所 : 多目的室
- ・受付 : ジムフロント



体脂肪率や筋肉量など、  
日頃の運動の成果が分かります!



インボディ  
(体成分分析) 測定会

プール

### プール無料開放

【時間】 9:00~21:00  
(最終受付 20:30)

【対象】 どなたでも

※当日受付

※小学4年生以下は16歳以上の保護者同伴  
※保護者1名につき子ども3名まで



君の泳ぎを  
試す  
チャンスだ

今年も  
あの日が  
やってくる



【スポーツの秋】  
を楽しもう