

第5回みんなの体育館まつり タイムテーブル

| | 第1体育室 | | 第2体育室 | | 第3体育室 | | トレーニング室 | 保育室 |
|-------|--|----|--|--------|-------------------------------------|----|----------------|--|
| | A面 | B面 | A面(たたみ) | B面(ゆか) | A面 | B面 | | |
| 9:00 | エントランス TOKYO OLYMPICS 2020 一緒に写真をとるべえ | | A面(たたみ) 五感を使って感性を育む♪ | | 9:00 | | | 9:15~16:30 |
| 9:30 | 10:00~11:30 | | 10:00~11:30 | | 9:15~9:45 StretchPole® | | | キッズ&ベビースペース |
| 10:00 | ① 9:30~10:00 ② 13:00~13:30 ③ 15:00~15:30 | | 親子で音・リズム体操 おすわり~1歳児 | | 10:00~11:00 新年! 笑って、歌って お腹シェイプ♪ | | 9:00 | 読み聞かせ 紙芝居 手遊び歌 お絵かき など |
| 10:30 | ☆らくらく☆ 歩き方教室 | | 11:00~11:40 親子で音・リズム体操 2歳児~ | | 11:15~12:15 初めてのヨガ | | 16:30 | 1歳以上の お子様を 保育士が お預かりします 保護者の方は運動をお楽しみください♪ お子様と一緒に 保育室で 遊ぶのもOK!! |
| 11:00 | 新春 Sale! スポーツウェア 婦人服など | | 12:00~12:30 自由開放 | | 12:30~13:00 StretchPole® | | | |
| 11:30 | ねらって投げよう! フライングディスク | | 12:30~13:00 StretchPole® | | 12:30~13:30 骨盤調整ヨガ | | 無料でご利用 いただけます! | |
| 12:00 | オリパラブース | | 13:00~14:15 みんなで遊ぼう ♡わくわく♡ レクリエーション (グループあそび) | | 13:45~14:45 ZUMBA | | | |
| 12:30 | 障がい者 スポーツに挑戦 | | 13:15~14:15 頭とからだの健康体操 | | 15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT | | | |
| 13:00 | 小学生の 体力アップチャレンジ | | 14:45~16:15 ラグビーワールドカップ★あの感動をもう一度 | | | | | |
| 13:30 | ペットボトルキャップアート | | しっぽをねらえ! タグラグビー | | | | | |
| 14:00 | ~小学生の体力測定記録向上のために~ | | ラグビー体験 | | | | | |
| 14:30 | すまいるバス 運転席 乗車体験 | | 昔遊び | | | | | |
| 15:00 | 10:30~12:00 | | なつかしい 日本伝統の遊びが そろってるよ | | | | | |
| 15:30 | 走って、とんで、つかまえて ラグビーを楽しみながら やってみよう♪ | | みんなの体育館まつり後、21:30まで一般開放 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | |

- ※ 小学生以上であれば自由に遊べます。親子で一緒に遊べます。
- ※ 未就学児のお子様は、必ず保護者の方と一緒に来館ください。
- ※ トレーニング室を利用する方は、登録が必要です。(中学を卒業した15歳以上に限る)
- ※ 1階ロビーや2階観覧席、地下1階談話ホール以外での飲食は禁止です。

- ※ StretchPole® および LES MILLS BODYCOMBAT は 中学を卒業した、15歳以上の年齢の方がご参加できます。当日レッスン開始20分前に、1階受付にて整理券を配布いたします。整理券の配布は参加される方へ、お一人様1枚とさせていただきます。ストレッチポール及びヨガのレッスンではシューズは必要ありません。