

# 中央区地域スポーツクラブ

スポーツを通じて地域の絆を結ぼう!

## 体験会開催!!

# 4/20(金)、21(土)、22(日)、27(金)、28(土)

【会場】月島第一小学校 校庭  
月島第三小学校 校庭・プール/  
アートはるみ / ほっとプラザはるみ

※開催日時・会場は種目により異なります。

あなたにあった種目を体験! さああなたは、どの種目からはじめますか?

裏面もご覧ください!

### フラッグフットボール

運動が得意じゃなくてもスポーツが好きになる! 楽しくなる! 『鬼ごっこ感覚』で誰でも楽しめる安全なニュースポーツ!!



【対象】幼児～小学生  
【持物】飲み物(室内用靴)  
【参加費】無料

### 硬式テニス①

土曜の夜、テニスを楽しみましょう。初めての方は指導致します。



【対象】成人  
【参加費】500円  
※ラケット貸出あり

### 硬式テニス②

A) B) 『PLAY+STAY』(子供向けに開発された軟らかいボールを使用)  
C) プロによる楽しいレッスン ※プリンスラケットの試打もあります!  
※ラケット貸出あり

【対象】A) B) 小～中学生  
C) 高校生以上  
【参加費】A) B) 無料  
C) 500円

### チアダンス

世界に挑戦し続ける最高のチアダンスチーム『東京ガールズ』が皆さんにたくさんの笑顔とダンスの楽しさを教えるにやってきました! 世界を見据えるチアダンサーと一緒に楽しく踊ってたくさん汗をかきましょう!

【講師】『NORI』  
【対象】小学生(初心者)  
【持物】動きやすい服装、室内用靴、飲み物、タオル  
【参加費】無料 【定員】15名

### マイ・エンジョイ・リフレッシュ体操

ヨガ・気功・ストレッチなど、様々な要素を取り入れた体操。運動不足や苦手な方、気楽に、楽しく体を動かして心身リフレッシュ!

【持物】動きやすい服装、室内用靴、飲み物  
【参加費】300円  
(※低学年は保護者同伴)

### ピラティス

どなたにも簡単に始められるエクササイズ。呼吸にあわせて行うことでストレス解放、全身の引き締め効果があります。

【対象】中学生以上  
【参加費】300円  
【持物】飲物 【定員】30名

### マイ・リフレッシュ・ヨガ体操

ヨガ・気功・ストレッチ・呼吸法等を取り入れてコーディネート! 運動は苦手だけど、始めたいと思っていっしょの方に、ぴったりのコースです。

【持物】動きやすい服装、室内用靴、飲み物  
【参加費】300円  
(※低学年は保護者同伴)

### レクリエーション吹矢

腹式呼吸がポイントの吹矢。遊びのような感覚で、楽しみながら運動ができます。運動が苦手な方も、この機会にチャレンジしてみてください!

【対象】成人  
【持物】飲み物  
【参加費】無料

### カヤック体験

「いずれは運河を漕いでみたい人、まずはプールで体験を!」「だれでもウェルカム!(幼児以下は除く)」



【対象】小学生以上(成人歓迎) 【持物】水着、水泳帽  
【定員】各回30名程度  
【参加費】無料

### 高齢者のための水中歩行

水の中を歩くことによって、体のバランスや筋力をつけましょう。初めての方も大丈夫です。

【参加費】300円  
【持物】水着、水泳帽

### やせる水中エクササイズ

水の中は陸上よりもカロリーが消費しやすい。やせたい方、夏に向けてシェイプアップしましょう!!

【対象】中学生以上  
【参加費】300円  
【持物】水着、水泳帽

### スイミング

経験豊富な指導者が、泳ぎが苦手、泳げない小学生を対象としたスイミングです。



【対象】小学生(泳げない子)  
【持物】水着、水泳帽  
【参加費】無料  
【定員】10名

お問い合わせ: 中央区地域スポーツクラブ設立準備会  
電話03-3546-5531

(中央区区民部スポーツ課スポーツ事業係 地域スポーツクラブ担当)

なお、雨天時の開催有無は、直接現地でご確認ください。

当日は上記電話での対応を行っておりません。ご注意ください。

【主催】中央区地域スポーツクラブ設立準備会 【共催】中央区スポーツ推進委員協議会 【協力】中央区、中央区教育委員会、中央区体育協会、中央区PTA連合会、アートはるみ(指定管理者 株式会社 小学館集英社プロダクション)、ほっとプラザはるみ(指定管理者 アズビル株式会社・株式会社ピーウォッシュグループ)、中央区立月島第一小学校、中央区立月島第三小学校、B&G財団、Re-Balance株式会社(順不同)

# 中央区地域スポーツクラブ体験会タイムスケジュール

※各種目の日時・会場をご確認のうえ、開始時間10分前までに直接お越しください。

4/20  
(金)

4/27  
(金)

4/28  
(土)

ほっとプラザはるみ  
3Fスタジオ

16:15~17:00【幼児対象】  
フラッグフットボール

月島第一小学校  
校庭

14:00~15:00【幼児対象】  
15:30~16:30【小学生】  
フラッグフットボール

【日時】4/20(金)、27(金)16:15~  
4/21(土)10:00~、4/22(日)9:00~  
4/28(土)14:00~

※日時、会場、持物は種目により異なります。  
※雨天時は、校庭種目のみ中止になります。  
予めご了承ください。

【会場】ほっとプラザはるみ、月島第一小学校、  
月島第三小学校、アートはるみ

【参加費】各種目により異なります。  
各種目をご確認ください。※傷害保険加入済み  
おつりが無いようお願いいたします。

【参加対象】お子様(年中児以上)~大人の方、  
男女を問わず体験できます。  
ただし、小学低学年と未就学児は保護者同伴  
でご来場ください。  
※種目により対象者は異なります。  
事前にご確認ください。

【受付】各種目の日時・場所をご確認のうえ、  
開始時間10分前までに直接お越しください。

【注意事項】プール以外、更衣室はございません。  
当日の内容は、予告なく変更する場合がございます。  
予めご了承ください。

4/21  
(土)

月島第一小学校

月島第三小学校

アートはるみ

校庭

校庭

プール

ギャラリーA

ギャラリーB

4/22  
(日)

月島第三小学校

アートはるみ

校庭

プール

美術工芸室

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00



12:00~14:00  
カヤック体験

14:00~14:30  
高齢者のための水中歩行

15:00~15:45  
やせる水中エクササイズ

10:00~11:00  
チアダンス

11:00~12:00  
ピラティス

12:00~13:00  
マイ・エンジョイ・  
リフレッシュ体操

14:00~14:30  
高齢者のための  
水中歩行

15:00~15:45  
やせる水中  
エクササイズ



※雨天時は、校庭種  
目のみ中止となります。  
予めご了承ください。

18:00~20:30  
【成人】  
硬式テニス①

9:00~9:50  
A)B)小~中学生  
硬式テニス②-A、B

10:00~10:50  
A)B)小~中学生  
硬式テニス②-A、B

11:00~12:30  
C)高校生以上  
硬式テニス②-C

13:00~14:00  
【小学生】  
フラッグフットボール

※雨天時は、校庭種目のみ  
中止となります。  
予めご了承ください。

11:10~12:00  
スイミング

12:00~14:00  
カヤック体験

10:00~11:30  
マイ・リフレッシュ・  
ヨガ体操

12:00~15:00  
レクリエーション  
吹矢

