

体育の日 無料開放事業 第4回 スポーツフェスティバル in なは



日付 平成21年10月12日(月) 体育の日 ※駐車場は限りがありますので会場へお越しの際はできるだけ公共交通機関を御利用下さい。

場所 ・那覇市民体育館
 ・那覇市民首里石嶺プール
 ・漫湖公園市民庭球場

参加料 無料
申込み 大会当日会場にて受付
※バスケットクリニック及びメリハリボディー教室は事前申込みできます。(TEL・FAX又は体育館窓口にて)



教室名	主管又は講師	内容	定員	時間・施設	受付	その他
体力測定会	那覇市教育委員会 那覇市体育指導委員協議会	握力・上体起こし・反復横とび・立ち幅とび・など約9種目の体力測定。あなたの体力は？(約40分)	なし	10:00~13:00 メインアリーナ	9:30~12:00	小学生以上対象 体育館シューズ持参
市民ウォーキング大会	那覇市ウォーキング協会	「会話をしながら歩ける速度」が基本！歩くことで気づくことができる風景や場所、識名園内を含めた特別コースをウォーキングしてみませんか？(約5km、約1時間のコース)	200名	9:00~10:30 屋外コース	8:30~	雨天中止(小雨決行) 集合場所：市民体育館玄関前 小学生以上対象
琉球ゴールデンキングス バスケットクリニック	琉球ゴールデンキングス	那覇市内の小中学生を対象とした琉球ゴールデンキングスによるバスケットクリニック。直接プロと触れ合い、技術や知識を習得しよう！	120名	14:30~16:30 メインアリーナ		那覇市民体育館にて事前 申込みができます。 (期間 9/1~9/18)
フィットネスダンス フェスティバル	那覇市フィットネスダンス協会	一般の方をはじめ、幼児~高齢者・障害を持った方まで、幅広い対象者に合わせたフィットネスダンス(リズム体操)。なじみのある日本の曲で楽しく運動しましょう！	なし	10:00~12:00 サブアリーナ		体育館シューズ持参
幼児体操教室	屋宜 直己 氏	マットや跳び箱等の幼児体操を中心に、トランポリンも体験できる元気いっぱい賑やかな教室です。	30名	12:00~14:00 サブアリーナ	9:00~	4歳から小学校低学年まで
ニュースポーツ体験	NPO法人那覇市体育協会	ゲーム感覚で楽しむスポーツで体を動かそう！	なし	14:00~16:00 サブアリーナ		体育館シューズ持参
ヨガ教室	新垣 道子 氏	呼吸法を取り入れ、体幹部の強化による基礎代謝アップと柔軟性の向上で、バランスのとれた心と身体づくりを目指します。	30名	10:00~12:00 第1・2会議室		高校生以上対象
ストレッチポール教室	金子 陽子 氏	身体いきいき動いていますか？ご自分の自重を使い、身体と話をしながら、肩こりや腰の重さを解消しましょう！	30名	9:00~11:00 卓球室		高校生以上対象
メリハリボディー教室	屋良 宣条 氏	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせさせたサーキットトレーニングで、効率よく脂肪を燃焼させ、引き締まった身体を目指しましょう。	15名	9:00~10:30 トレーニングルーム	8:30~	高校生以上対象 那覇市民体育館にて事前 申込みができます。 (当日は定員に達し次第締切)
ストレッチング	NPO法人那覇市体育協会	体をほぐして心もほぐそう！	各10名	10時、13時、16時、19時 開始(各30分)ロビー	9:30~	4回開催 高校生以上対象 運動着着用 ※プールには入りません
お腹シェイプ		あなたのポッコリ解消します。くびれGET!!	各10名	11時、14時、17時、20時 開始(各30分)ロビー		
児童テニス教室	那覇市テニス協会	アニメで人気の「テニスの王子様」になってみよう！ボールを実際に打ってみて、テニスの楽しさを感じてください。(ラケット無料貸し出しあり)	30名	9:00~11:00 9・10番コート		初心者対象(小学生)
児童ソフトテニス教室	那覇市ソフトテニス連盟	ラケットに当たった時の気持ちイイ打球感を感じてみませんか？グリップの握り方から正しいフォーム・ゲームの基本まで指導します。(ラケット無料貸し出しあり)	30名	9:00~11:00 7・8番コート	8:00~	初心者対象(小学生)

タイムスケジュール ※定員に達し次第受付を終了いたします。

タイム	メインアリーナ	サブアリーナ	卓球室・トレーニングルーム	第1・2会議室	プール	ロビー	テニス	タイム
7:00							無料開放受付開始 7:00	7:00
8:00	受付開始 9:00 ※市民ウォーキング大会・体力測定会 及びメリハリボディー教室、ストレッチ ポール教室の受付時間は異なります。				トレーニングルーム無料開放 9:00~21:00 ※高校生以上 ※利用は各1時間となります		教室受付開始 8:30	8:00
9:00								9:00
10:00			メリハリボディー教室 9:00~10:30 トレーニングルーム ストレッチポール教室 9:00~11:00 卓球室				児童テニス教室 児童ソフトテニス教室 9:00~11:00	10:00
11:00	体力測定会 10:00~13:00 受付開始 9:30 受付終了 12:00	フィットネスダンス フェスティバル 10:00~12:00		ヨガ教室 10:00~12:00 第1・2会議室	1回目 無料開放 10:00~12:30	ストレッチング 10:00~10:30 お腹シェイプ 11:00~11:30		11:00
12:00							無料開放 7~10コート 7:00~21:00 (このうち9:00 ~11:00までは 教室が開催されま す。)	12:00
13:00		幼児体操教室 12:00~14:00						13:00
14:00	会場設営		無料開放 卓球室 11:00~21:00		2回目 無料開放 13:00~15:30	ストレッチング 13:00~13:30 お腹シェイプ 14:00~14:30		14:00
15:00		ニュースポーツ体験 14:00~16:00						15:00
16:00	プロと触れ合おう 琉球ゴールデンキングス バスケットクリニック 14:30~16:30		無料開放 トレーニングルーム 10:30~21:00 ※高校生以上					16:00
17:00					3回目 無料開放 16:00~18:30	ストレッチング 16:00~16:30 お腹シェイプ 17:00~17:30		17:00
18:00								18:00
19:00	無料開放 17:00~21:00	無料開放 16:00~21:00						19:00
20:00					4回目 無料開放 19:00~21:30	ストレッチング 19:00~19:30 お腹シェイプ 20:00~20:30	無料開放での利用 は2時間の区分で、 受付は各1時間前 となります。	20:00
21:00								21:00

問い合わせ先：体力測定については…那覇市教育委員会 市民スポーツ課 TEL 891-3504
 ・その他については…NPO法人那覇市体育協会(市民体育館内) TEL 853-6979

※教室開催時以外は、各施設無料開放