

スポーツの日 無料開放事業

第20回 スポーツフェスティバルinなは



日付

令和7年10月13日(月)スポーツの日

※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ご利用下さい。

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
※幼児体操教室には事前申込みが必要です。

施設 場所	教室名	主催又は講師	内容	定員	時間	受付	その他
コ屋 ス外 アリーナ サブアリーナ	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、国場川沿いをウォーキングしてみませんか?川沿いは涼しく道も平坦で初心者の方にもオススメです!	200名	9:00~10:30	8:30~	対象:小学生以上 雨天中止(小雨決行) 集合場所:那覇市民体育館玄関前
	体力測定会	那覇市教育委員会那覇市スポーツ推進委員協議会	握力・上体起こし・反復横飛び・立ち幅跳びなど、約9種類の体力測定。 あなたの体力は???	なし	9:00~12:00	9:00~11:00	対象:小学生以上 体育館シューズ持参
	幼児体操教室	屋宜 直己 氏	マット・とび箱を中心に身体を動かし、親子で一緒に運動する種目も取り入れています。	各20名	1回目 3~4歳 (10:00~10:50) 2回目 5~6歳 (11:00~11:50)	事前申込	対象:3~6歳 那覇市民体育館にて事前電話申込 受付期間:10/2 ~10/8迄 (定員に達し次第メ切) 受付期間:10時~20時
	ZUMBA	本村 あゆみ 氏	ラテンをはじめとした、世界中の楽しい音楽に合わせて動くエクササイズです。 引き締め効果も抜群です! 初心者の方も十分楽しめます。	70名	13:00~15:00	12:30~	対象:高校生以上 室内用トレーニングシューズ持参 ※軽装でご参加ください
会議室	モビバンでのびのびストレッチ&軽体操教室	島袋 一馬 氏	モビバンというツールを使い、凝り固まった筋肉を超~気持ちよく伸ばしていき、運動習慣のない方でも気軽にできるエクササイズを取り入れていきます。	各20名	①1回目 (10:00~10:45) ②2回目 (11:00~11:45)	① 9:30~ ②10:30~	対象:高校生以上
	ストレッチポール®&ひめトレで骨盤底筋エクササイズ	金子 陽子 氏	日常生活の体を動かす癖からくる歪みや左右差。ストレッチポールは自重を利用して誰でも簡単にできるエクササイズを行い、ひめトレツールを使い骨盤底筋にストレッチを入れ心地よく身体を整えていきます。	20名	14:00~16:00	13:30~	対象:高校生以上
多目的室	チャレンジスポーツ教室	手登根 雄次 氏 (一般社団法人琉球スポーツサポート)	運動療育として、様々なツール(用具)を使って気軽に楽しく身体を動かしていきます。	15名	10:00~12:00	9:30 ~	対象:知的・発達障がいのある方 (年齢問わず)
	ビギナーピラティス教室	池宮城 弘美 氏	姿勢の歪みから起こる不調の改善を呼吸法を取り入れストレッチ、普段意識しづらいインナーマッスルからアウターまで身体全体をバランス良く整えます。	各20名	①1回目 (12:00~12:45) ②2回目 (13:00~13:45)	①11:30~ ②12:30~	対象:高校生以上
	初級ヨガ教室	上原 みゆき 氏	呼吸法を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性の向上を図り、身心のバランスを整えます。	20名	14:00~16:00	13:30~	対象:高校生以上
プール	水泳ワンポイントレッスン	NPO法人那覇市体育協会	基本を中心におさらいしていきます。 これまでの個人練習でクリアできなかったことなどご質問下さい。	10名	10:00~11:00	8:30~	対象:高校生以上 水着持参 ※原則、水着として販売されているものであれば入水可能です。ただし職員が水着と判断出来ない場合は、入水をお断りする場合がございます。
	アクアウォーキング&ダンス体験レッスン		アクアウォーキング&ダンスは水の特性(浮力・抵抗)を活かし無理なく運動できます。 アクアダンスでは一度は耳にしたことのあるお馴染みの曲に合わせて楽しくダンス! 初めての方大歓迎です!		14:00~15:00		

※お水等(水分補給用) 着替え タオルは各自ご準備下さい。

タイムスケジュール

タイム	メインアリーナ	サブアリーナ	会議室	多目的室	プール	庭球場	タイム
8:00	市民ウォーキング大会 9:00～10:30 受付8:30～	トレーニングルーム無料開放 7:00～19:00 ※高校生以上※利用は各2時間となります。			トレーニングルーム無料開放 7:00～19:00 ※高校生以上 ※利用は各2時間となります。		8:00
9:00							9:00
10:00	体力測定会 受 付 9:00～11:00 測定会 9:00～12:00	幼児体操教室 ①3～4歳 10:00～10:50 ②5～6歳 11:00～11:50 (各20人) 講師:屋宜 直己	モビバンで のびのび ストレッチ&軽体操教室 1回目:10:00～10:45 2回目:11:00～11:45 講師:島袋 一馬	チャレンジスポーツ教室 (知的・発達障がい者対象) ※年齢問わず 10:00～12:00 講師:手登根 雄次 (琉球スポーツサポート)	ワンポイントスイムレッスン 10:00～11:00 ※教室は、1コースのみ使用。その 他のコースは、無料開放 1回目 10:00～12:30 無料開放		10:00
11:00							11:00
12:00						コート無料開放 7:00～19:00 ※利用は、各2時間となりま す。無料開放での利用は2 時間の区分で受付は各1 時間前からとなります。	12:00
13:00	無料開放 (2時間) 13:00～15:00	ズンバ教室 13:00～15:00 講師:本村 あゆみ	ストレッチポール®&ひめトレ で骨盤底筋エクササイズ 14:00～16:00 講師:金子 陽子	ビギナーピラティス教室 1回目:12:00～12:45 2回目:13:00～13:45 講師:池宮城 弘美	アクアウォーキング& ダンス体験レッスン 14:00～15:00 ※教室は、1コースのみ使用。その 他のコースは、無料開放 2回目 13:00～15:30 無料開放		13:00
14:00							14:00
15:00	無料開放 (2時間) 15:00～17:00	無料開放 (2時間) 15:00～17:00		初級ヨガ教室 14:00～16:00 講師:上原 みゆき			15:00
16:00			16:00				
17:00	無料開放 (2時間) 17:00～19:00	無料開放 (2時間) 17:00～19:00			3回目 16:30～19:00 無料開放		17:00
18:00			18:00				
19:00			※会議室の無料開放は ありません	※多目的室の無料開放は ありません。			19:00

主催：那覇市教育委員会 NPO法人那覇市体育協会

協力：那覇市スポーツ推進委員協議会・那覇市ウォーキング協会・学校法人 SOLA 学園・専門学校沖縄統合医療学院

※ご利用は一人様1回限りとさせていただきます。

※トレーニング⇒10名定員、プール⇒40名定員の入替制です。

※体育館の無料開放の受付は当日のみ

問い合わせ先
 ・ 体力測定・市民ウォーキング大会については…那覇市教育委員会 市民スポーツ課 TEL 098-917-3504
・ 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 098-853-6979