

●各種スポーツ教室のご案内●



レッツ☆HIP HOP

からだを動かすことが大好きなあなた！HIP HOPにトライしてみよう！レッツ！ダンス！！

リフレッシュ健康体操

椅子に座りながら！マットの上で！自分のペースで！自宅でも、健康づくりのために手軽にできる体操をスタッフがご紹介します。

インドアペタンク

砂入りのゴム製ボールを使用した、老若男女が楽しめるスポーツです。白熱したゲームを通してチームメイトとの交友も深められます。

レクリエーションスポーツ

担当のスタッフが考え抜いたおもしろいスポーツや初めて挑戦するスポーツで、楽しく身体を動かしましょう！

日曜広場

毎月のテーマはお楽しみ☆ウォーミングアップは、サンサン体操！テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作をみんなで楽しみましょう！

みんなで☆バドミントン

基礎からゲームまで、バドミントンのいろはを教えます！！バドミントン好きの方、レベルアップしたい方！大歓迎☆



ワンポイントトレーニング

トレーニングで疑問に思っていること、マシンの使い方などをわかりやすくお伝えします。



介護予防運動教室

一日のちょっとした隙間時間でも手軽にできる体操を集めてみました。年間を通して、皆さんと一緒にやってみましょう。いつでも、どこでも、いつまでも…

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

●味の素スタジアムへの入場経路および駐車場の変更について●

下記の日程は、指定の入場経路・駐車場をご利用いただきますようお願い致します。

<日程> 8月6日(月)～13日(月) (10日、11日、12日は休館日)
8月20日(月)～27日(月) (24日、25日、26日は休館日)



【徒歩・自転車ルート】

西門より入場し、外周公園内をお進みください。

※点字ブロックがありませんのでご注意ください

【自動車ルート】

天文台通口より入場し、アミバイタルフィールド駐車場に駐車をお願い致します。