

# 記念体育館イベント ★室内履き必須



## ブレイキン体験&模範演技

【時間】体験：9:00~10:00  
10:30~12:00  
演技：10:00~10:30

【対象】年少以上  
【内容】2024年パリオリンピックの新種目が体験できます！



## フィットネスプログラム体験

①骨ストレッチ 10:00~10:45 ②エアロビクス 11:00~11:45  
③バランスコーディネーション 12:00~12:45 ⑤ヨガ 14:00~14:45  
④暗闇エクササイズ 13:00~13:45

【対象】18歳以上 【定員】各30名  
【内容】いつもとは違うプログラムが盛りだくさん！スポーツの日に思いっきり汗をかきましょう！！

## 障がい者スポーツ交流体験

【時間】9:00~11:30  
【対象】小学生以上  
【内容】カローリング、競技用車いす体験、フリースローゲーム、フライングディスク、風船バレー、ポッチャが体験できます。

## パラスポーツ種目体験

【時間】13:00~16:00  
【対象】小学生以上  
【内容】車いすバスケットボール、ポッチャ、車いすラグビー、車いすテニス、トランポリンを体験できます。



## ヨネックスバドミントンレッスン

【時間】※事前申し込み制(ラケット必要・貸出あり)

①13:00~13:30 ②13:30~14:00  
③14:00~14:30 ④14:30~15:00  
⑤15:00~15:30 ⑥15:30~16:00

【対象】小学生以上  
【定員】各3組(1組2名まで)  
【内容】記念体育館を練習拠点にしているヨネックスの選手やコーチがアドバイスします。



## 武道体験&模範演武

【時間】9:30~12:00  
(少林寺拳法は10:30~)  
【対象】年少以上(弓道は中3以上)  
【内容】柔道、剣道、空手道、少林寺拳法、弓道の種目体験ができます。

## トレーニングルーム開放

【時間】開放① 9:00~10:55  
②11:00~12:55  
③13:00~14:55  
講習会①11:15 ②13:15  
【対象】登録者、講習会は高校生以上  
【定員】講習会は各2名

# 市民体育館イベント ★室内履き必須

## ティラノサウルスレース ※事前申し込み制

【時間】  
・子どもの部 ① 9:30 ②11:00 ③12:30 ④14:00  
・大人の部 ①10:15 ②11:45 ③13:15 ④14:45  
【対象】・子どもの部:身長120cm以上の小学生、中学生  
・大人の部:18歳以上

【定員】各15名(当日数名枠あり)  
【内容】ティラノサウルスになりきって走りませんか？走っている姿は SNS 映え間違いなし！！みんなで盛り上がりましょう！



## 卓球無料開放

【時間】9:00~15:00(30分交代制)  
【対象】小学生以上

## ティラノサウルスフォトエリア

【時間】9:00~15:30  
【対象】3歳以上の親子、どなたでも可  
【内容】レースに参加できなくてもティラノサウルスになれる！親子で着て思い出を作りましょう！



## プラズマカー

【時間】9:00~15:30  
【対象】レース:3歳以上  
フリー:座れる子どもと親子~  
【内容】レースに参加してタイムを競い、フリースペースではレースに参加できない子どもも遊べます。



## 健康マッサージ ※事前申し込み制

【時間】  
①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③12:00~12:30  
④12:30~13:00 ⑤14:00~14:30 ⑥14:30~15:00

【対象】18歳以上  
【定員】各3名(空きがあれば当日も可)  
【内容】草加市鍼灸マッサージ師会協力によるマッサージが体験できます。日頃の疲れを癒しませんか？



# そうか公園イベント

## スケボー体験

【時間】9:30~15:30  
【対象】年少以上  
【内容】初めてスケートボードやる方も安心してご参加いただけます。



## 硬式テニスレッスン

★ラケット必要(貸出あり)  
【時間】9:30~12:00  
【対象】小学生以上  
【内容】硬式テニス経験豊富な指導者がアドバイスします。



## トレーニングルーム開放

【時間】① 9:00~10:55  
②11:00~12:55  
③13:00~14:55  
【対象】登録者  
【定員】各回10名

## 野球体験

【時間】9:00~14:00  
【対象】年少以上  
【内容】ホームラン競争、ストラックアウト、スピードガンコンテストで野球の腕前を試しましょう。みんなで野球を楽しみましょう！



## 軟式テニスレッスン

★ラケット必要(貸出あり)  
【時間】13:00~15:30  
【対象】小学4年生以上  
【内容】ソフトテニス経験豊富な指導者がアドバイスします。

## 無料開放

★ラケット必要(貸出あり)

【時間】① 9:00~10:00 ②10:00~11:00  
③12:00~13:00 ④14:00~15:00  
【対象】小学生以上  
【定員】吉町テニスコート:各4組  
松原テニスコート:各3組(車いすの方も利用可)  
※いずれも当日先着順

# 吉町・松原テニスコートイベント