

10/12(月・祝)スポーツの日 イベントタイムスケジュール

★がついている教室→10/1(木)～7(水)の間にネット申込 ★表記がない教室は当日各会場で受付 ※お支払いは当日会場にて

時間 場所	総合体育館 (メイン・サブアリーナ)	武道館 (柔道場) (剣道場)	屋外施設 無料!	プール (屋外) (屋内)
9:00	9:00～12:00		9:00～12:00 市民大運動会 多目的グラウンド ※雨天時はメインアリーナで開催	
10:00	雨天時 市民大運動会	★9:30～10:30 ¥500 骨格改善ストレッチ 対象:一般 定員:25名	9:00 開会式 9:25 ①綱引き 9:50 ②かけっこ 10:15 ③協会アピールリレー 10:40 ④市民対抗リレー 11:05 ⑤大玉転がし 11:30 ⑥紅白玉入れ 11:55 閉会式	無料! ★屋外プール カヌー教室 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 対象:小学3年生～一般 定員:各20名 (保護者同伴は1名とする) 内容:ライフジャ ケット着用方法、 カヌー乗降方法、 パドルング方法(前 後・左右・旋回) カヌーボロ(ゲーム 形式)
11:00		★10:45～11:45 ¥500 不調改善背骨体操 対象:一般 定員:20名	★10:00～11:00 ¥500 神戸ストークス チアダンス 対象:幼児～小学生 定員:15名	★10:00～11:00 ¥500 初めての水泳 対象:一般(初心者) 定員:10名
12:00		★11:30～12:20 ¥500 親子参加OK ENJOY☆AERO 対象:一般 定員:25名	 市民対抗リレー 申込フォーム↑ ↑申込期間:9/14(月)～23(水)↑	 その他競技 申込フォーム↑
13:00	13:00～14:30 無料! メイン 西1/2 フィットネスクラブティップネス ピクブルボール メイン東1/2 宝塚市スポーツ推進委員会 ニュースポーツコーナー	13:00～15:00 無料! サブ全面 宝塚市武道連盟 ミニ武道祭 柔道・居合道・少林寺・合気道 日本拳法が体験できます!	★13:00～14:00 ¥500 ソフトエアロビクス 対象:一般 定員:20名	13:00～15:00 無料! 宝塚市軟式少年野球協会 野球教室 対象:小学生 ストラックアウト、バッティング 遠投・守備 など 当日12時～ 野球場で受付
14:00		★13:30～14:30 ¥500 ヨーガ 対象:一般 定員:20名	★13:30～14:30 ¥500 参加者は お菓子が もらえるよ!	★13:30～14:30 ¥500 ※水着着用と 着替え必要 講師:宝塚カヌー ボロクラブ 対象:一般 定員:20名
15:00	★メイン西1/2 ¥500 宝塚市トランポリン協会 トランポリン教室 ① 15:00～16:00 親子(4歳～小学2年生)コース 定員:8組	★メイン東1/2 ¥500 一般社団法人 バスケットボール推進会 バスケットボール教室 14:45～16:15 経験者コース 定員:30名 対象:部活またはチームに所属している 小学5～中学1年生	★15:00～15:50 ¥500 親子参加OK ZUMBA® 対象:一般 定員:20名	★15:00～16:00 多目的グラウンド FC Brillare 親子サッカー教室 ¥500 対象:年長～小学3年生と保護者 定員:30組
16:00	②16:15～17:15 3年生以上の小学生コース 定員:20名			体験教室お申込 はコチラから→ ※申込者多数の場合は 抽選を行います 申込期間:10/1(木)～7(水) ※マイページ登録が必要です。

※屋内イベント・教室にご参加の方は屋内シューズをお持ちください。※雨天時の中止情報は、各イベント開始1時間前に市立スポーツセンターホームページ新着情報にてご確認ください。
※会場の駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。※申込後のキャンセルについては宝塚市立スポーツセンターまでお問い合わせください。