各講座のご紹介



チラシ持参の先着100名様に、缶バッジプレゼント! スタジアム入口にて、おこなっています。

講座名	ボディシェイプ講座	心と身体スッキリ塾	走り方教室HERO
参加基準	小学生以上	小学生以上	3歳から小学6年生まで
	腰痛にも関連するお尻(シェイプアップ)と	『全身の巡りを良くするストレッチ』を行います。	【きれいな姿勢(フォーム)で走るための3つの
内容	背中(良い姿勢作り)、そして二の腕に	身体の中でも滞りやすい股関節・肩を中心に	ポイント!】を出会ったすべてのお子様に楽しく
	フォーカスして楽しく身体を動かします。	ほぐしていきます。	学んでいただきます!

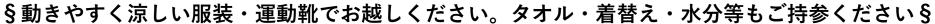
講座名	ヨガ教室	ノルディック・ウォーク講座	ミニ運動会
参加基準	4 歳以上	小学生以上	小学生以上
内容	体内の温かい空気を排泄し、	ポールの使い方を学んだあとに、準備体操を	暑い夏だからこそ、気持ちの良い汗をかきましょう。
	冷たい空気を取り入れる呼吸法を学びます。	行なって、園内を歩いてみましょう!	★ふたりで協力!バランスボール運び
	呼吸法で気持ちを落ち着かせた後は、	1クール15分程度歩きます。	★三角コーンでナイスキャッチ
	バランスのポーズにチャレンジ!	8	★靴飛ばしゲーム
準備など	ヨガマット もしくは 大判のバスタオル を	お持ちの方は、 ポール をご持参ください。	特になし
	ご持参ください。	※ポール10セットレンタルの準備がありますが	
	※5枚程度マットのレンタルあり	子供用の準備はありませんが、なくてもご参加は	
		可能です。	

芝地一般無料開放!!

日本プロサッカーリーグ公式戦開催の芝地を、年に一度の一般開放です。スプリンクラーによる散水も予定しています。(天候により変更あり)更衣室の準備もありますので、**濡れてもよい服装**でお越しください。

また、素足ですと石などでケガをする恐れがありますので、スニーカーやビーチサンダル・クロックス等ご準備ください。

- ※ヘアピンや安全ピンなどの付いたアクセサリー類は、入場前に外していただきます。
- ※芝地内での飲食は禁止です。(水は可)







フラ&タヒチと格闘技型舞踊家元 虎舞士の ダンスショーもあります!お楽しみに。

フラ11:00~ 虎舞士11:40~

