






各講座のご紹介



チラン持参の先着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
内容	腰痛にも関連するお尻(シェイプアップ)と背中(良い姿勢作り)、そして二の腕にフォーカスして楽しく身体を動かします。 	『全身の巡りを良くするストレッチ』を行います。身体の中でも滞りやすい股関節・肩を中心にほぐしていきます。 	【きれいな姿勢(フォーム)で走るための3つのポイント!】を出会ったすべてのお子様楽しく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せし、冷たい空気を取り入れる呼吸法を学びます。呼吸法で気持ちを落ち着かせた後は、バランスのポーズにチャレンジ！ 	ポールの使い方を学んだあとに、準備体操を行なって、園内を歩いてみましょう！1クール15分程度歩きます。 	暑い夏だからこそ、気持ちの良い汗をかきましょう。 ★ふたりで協力！バランスボール運び ★三角コーンでナイスキャッチ ★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ご持参ください。 ※5枚程度マットのレンタルあり	お持ちの方は、ポールをご持参ください。 ※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。	特になし

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)

§動きやすく涼しい服装・運動靴でお越しください。タオル・着替え・水分等もご持参ください§



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～

