

第16回ひらかわスポーツフェスティバル IN ひらかわドリームアリーナ

2日間開催
7/8・9
(Sat・Sun)

1日目 7月8日(土) 30分ずつでいろいろなスポーツを体験してみよう!

こどもの部 午前と午後の部があります。3つのクラスに分かれて、30分ずつ各種目を体験してもらいます。

対象 小学生

定員 各45名

時間 9時15分~11時30分
13時30分~15時30分
(30分前から受付開始)

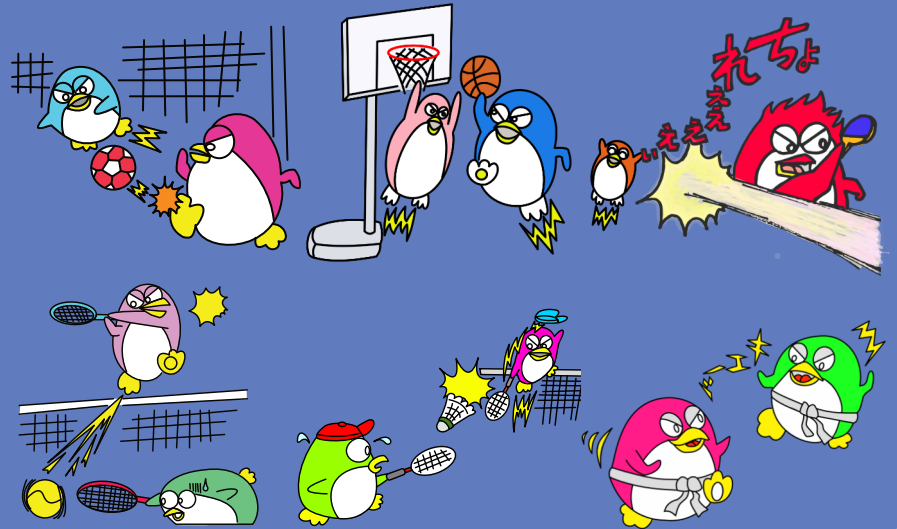
料金 午前午後各500円

【午前】9時15分~11時30分

【種目】 サッカー
ミニバスケット
卓球

【午後】13時30分~15時30分

【種目】 ソフトテニス
バドミントン
空手



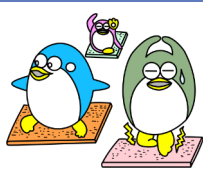
大人の部

●対象 成人 ●各定員15名 ●料金 午前午後各500円

●内容 好きな種目を選んで30分間体験できます(3つ選択OK)

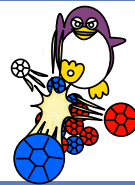
9:30~10:00 陰ヨガ

ひとつのポーズを長くホールドして行うヨガです。代謝をアップしデトックス効果を高めます。



10:10~10:40 ポッチャ

目標の球に向かって球を投げ合い、より手玉を近づけたら勝ち!



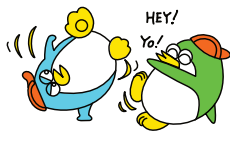
10:50~11:20 スローエアロ

リズムに合わせて行う簡単なエクササイズ



13:30~14:00 ダンス

簡単な動作を組み合わせてリズムに合わせて踊ってみましょう



14:10~14:40 パワーヨガ

少しきつめなポーズを多めにを行うヨガ。どなたでも参加できます。



14:50~15:20 シェイプアップ

体の引きしめをねらった少しきつめのエクササイズ



2日目 7月9日(日) サスケチャレンジ! 全ての障害物をクリアーせよ!

様々なレベルの障害物を次々とクリアーし、最後に立ちはだかる高い壁を乗り越えよう!



対象 5歳~小学生

(未就学児は保護者1名付き添いをお願いします)

定員 各40名

料金 午前午後各500円

【午前の部】10時15分~11時30分

【午後の部】13時30分~14時30分

(30分前から受付開始)

申込方法 ひらかわドリームアリーナまでお電話にて予約をお願いいたします。料金は当日のお支払いとなります。

申込期間 6月20日(火)から7月4日(日)まで定員になり次第終了します。

問合せ ひらかわドリームアリーナ ☎0172-26-6467

持ち物 うち履き、タオル、飲み物

その他 見学も可能です。



ひらかわスポーツクラブ ☎0172-26-6467

営業時間 9:00~21:00 / 休館日 毎週月曜日
(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります)



平川市スポーツ協会 検索