

たかすほ エンジョイスポーツ

2020.10.17(土)

体を動かしたくなる季節到来!

全部無料の体験イベント

是非お気軽に遊びに来てください!

ぴよんぴよん親子体操
風船で遊んだり、トランポリン
も体験できるよ!

★風船プレゼント

サンセットヨガ

屋上で夕陽をバックにヨガ
をしましょう

キッズ空手

優しい先生が
丁寧に指導します
★景品プレゼント

カーディオフィットネス
キックボクシング

キックボクシングの動きを取り
入れた有酸素系運動です

スポーツデー

卓球・バドミントン

お友達と・ご家族で
お気軽にご参加下さい

トレーニング室

9:00~12:00
13:00~16:00
17:00~21:30
中学生以上

リラックス

ストレッチ

時間をかけて
ゆっくり体をほぐして
いきます

日時

10月17日(土)

場所

高津スポーツセンター

〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 Tel 044-813-6531

ホームページ <http://park3.wakwak.com/~takaspo>

入場・参加料

無料

事前予約

定員制

<高津スポーツセンターへのアクセス>

- 電車
東急田園都市線
「二子新地駅東口」下車 徒歩約8分
「高津駅」下車 徒歩約8分
- バス
「南二子」下車 徒歩5分

【1階 大体育室】スポーツデー無料開放					
種目	対象	定員	時間	持ち物	備考
バドミントン (3コート)	小学生以上	1グループ 10人まで	① 9:00～10:00 ② 10:15～11:15 ③ 11:30～12:30 ④ 13:00～14:00 ⑤ 14:15～15:15 ⑥ 15:30～16:30	室内履き ラケット シャトル 卓球ボール ※ラケットの貸出は ありません	グループでのお申込 ※参加者全員の申込書が 必要 ※1グループ1枠 (1時間) まで 当日空きがある場合は 利用可
卓球(10台)		10組20名 ※シングルス のみ			
【1階 小体育室】無料体験教室					
ぴよんぴよん親子 体操	2, 3歳児の お子様と保護者	10組	13:00～13:45	室内履き	★参加者に 風船プレゼント
カーディオ フィットネス キックボクシング	どなたでも可	20名	14:00～15:00	ヨガマット又は バスタオル 室内履き	ヨガマットの貸出は ありません
【2階 武道室】無料体験教室					
リラックス ストレッチ	どなたでも可	20名	9:30～10:30	ヨガマット又は バスタオル	ヨガマットの貸出は ありません
キッズ空手	幼児	15名	11:00～11:40	動きやすい服装	保護者の入室は幼児 1人につき2名まで可 ★参加者に 景品プレゼント
【3階 ユニバーサル広場】雨天の場合は2階武道室で行います					
サンセットヨガ	どなたでも可	20名	16:00～17:00	ヨガマット又は バスタオル	ヨガマットの貸出は ありません

《お申し込み方法》

無料開放・無料体験教室とも事前申し込み(来館のみ)
9月19日(土)9:00～先着順

- ・申込用紙にご記入の上、受付までお持ち下さい。
- ・申込書1枚につき1種目又は1教室のお申込み
- ・キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

※内容に変更のある場合もございます。

《注意事項》

- ①マスク着用をお願いします。(活動中の着用は受講者の判断)
- ②当日は37.5度以上の熱がないこと、健康状態に異常がないことをご確認の上、ご参加下さい。
- ③丁寧な手洗いや手、指の消毒をお願いします。
- ④他の利用者との距離を2m以上確保するなど三つの密を避けてください。
- ⑤受講後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に速やかに報告してください。

切り取り

申 込 書

お申込日 R2 月 日

名前	※ぴよんぴよん親子体操の場合はお子様のお名前				年齢	才
電話番号					利用者No.	登録済みの方のみご記入ください
種目又は教室名	<input type="checkbox"/> バドミントン	ご希望の時間帯	<input type="checkbox"/> ぴよんぴよん親子体操	<input type="checkbox"/> リラックスストレッチ	<input type="checkbox"/> キッズ空手	
		コートNO.				
	<input type="checkbox"/> 卓球	ご希望の時間帯	<input type="checkbox"/> カーディオ フィットネス キックボクシング	<input type="checkbox"/> サンセット ヨガ	<input type="checkbox"/> トレー ニング ※トレーニング室 でお申し込み ください	
		コートNO.				
当日の体温			健康状態			