

スポーツカーニバル 2023 タイムテーブル

【日時】10月9日(月・スポーツの日) 10:00～15:00

【会場】千寿本町小学校(足立区千住3-30) 多目的室・校庭・プール

※雨天決行、荒天中止。校庭の種目は雨天時に体育館で開催になる場合があります。予め上履きをご持参ください。

※事前予約不要、当日9:45～各種目整理券を先着順で配布します。※予定は変更になる場合がございます。



会場\時間	9:45～	10:00～	10:30～	11:00～	11:30～ 12:00	13:00～	13:30～	14:00～	14:30～ 15:00	
多目的室1	各種目受付開始 (先着順で整理券配布します)	10:00～12:00 バランスボード体験 (どなたでも30人)				13:00～15:00 ポッチャ体験 (どなたでも30人)				
多目的室2		11:00～12:00 はじめてのヨガ (どなたでも20人) ※ヨガマット貸出し有り				13:00～15:00 ポッチャ体験 (どなたでも30人)				
校内通路1		10:00～12:00、13:00～15:00 計測コーナー (定員無し、どなたでも) 気軽に健康チェック♪ ・体重: _____ kg ・BMI: _____ ・体脂肪率: _____ % ・筋肉量: _____ kg ・推定骨量: _____ kg ・内臓脂肪レベル _____ ・基礎代謝: _____ kcal/日 ・体内年齢: _____ 歳								
校内通路2		10:00～12:00、13:00～15:00 ディスクでの的当て (小学生30人)				13:00～15:00 モルック体験 (どなたでも30人)				
校庭1		10:00～11:00 ポールウォーキング (どなたでも20人)				13:00～15:00 スピードガン計測コンテスト (小学生30人)				
校庭2		10:00～11:00 ポールウォーキング (どなたでも20人)				13:00～15:00 スピードガン計測コンテスト (小学生30人)				
プール (地下1階)	10:30～11:20 アクアビクス (16歳以上の方20人) 持ち物:水着・水泳帽・タオル・ロッカー代100円 (使用後戻ります)				10:30～11:20 アクアビクス (16歳以上の方20人) 持ち物:水着・水泳帽・タオル・ロッカー代100円 (使用後戻ります)					

【お問合せ】千住温水プール ☎03-3882-2601

【FAX】03-3882-2603 【公式HP】senju-swimmy.jp/ 【Twitter】@senju_swimmy

