

アマチュアスポーツダンス

【体験内容】 スタッフといっしょにステップをリズムに合わせて体を動かす。

【対象者】 小学生以上

【定員】 10名

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時30分 (ジルバ・マンボ)
- ② 9時45分～ 10時15分 (ルンバ)
- ③ 10時30分～ 11時10分 (チャチャチャ)
- ④ 13時30分～ 14時10分 (ジルバ・マンボ)
- ⑤ 14時30分～ 15時10分 (ルンバ)
- ⑥ 15時30分～ 16時00分 (チャチャチャ)

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

ウェイトトレーニング

【体験内容】 ・正しいベンチプレス
・正しいウェイトトレーニング

【対象者】 中学生以上

【定員】 各20名

【体験時間】 ① 9時00分～11時30分
② 13時00分～16時00分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

SPORTS FESTA

KOGA 2024

銃 剣 道

【体験内容】 景品付き的突きゲーム
・木銃という木の棒を使って、的を突いて景品を
 ゲットしよう。
※景品については、なくなり次第終了

【対 象 者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～11時15分
13時30分～16時00分

【受付時間】 開催中随時受付
※デモンストレーション実施時を除く時間

【体験内容】 防具試着体験
・剣士さながらに防具を装着して写真を撮ろう。

【対 象 者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～11時15分
13時30分～16時00分

【受付時間】 開催中随時受付

【体験内容】 試合デモンストレーション
・銃剣道剣士による試合稽古の様子を
 ご覧ください。

【開催時間】 ① 1時間に1回程度5分間実施
② その他、的突き体験者がいない場合、随時開催

【持 ち 物】 タオル、飲み物

卓球バレー

【体験内容】 卓球台を使いバレーボールのルールを基に、ネットを挟んで転がすと音が出るボールを相手コートに返球します。
誰でも簡単にプレーし楽しむことができます。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各12名

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時30分
- ② 10時00分～ 10時30分
- ③ 11時00分～ 11時30分
- ④ 13時00分～ 13時30分
- ⑤ 14時00分～ 14時30分
- ⑥ 14時45分～ 15時15分
- ⑦ 15時30分～ 16時00分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

SPORTS SFC FESTA

KOGA 2024

ボッチャ

【体験内容】 ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各10名

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時30分
- ② 10時00分～ 10時30分
- ③ 11時00分～ 11時30分
- ④ 13時00分～ 13時30分
- ⑤ 14時00分～ 14時30分
- ⑥ 14時45分～ 15時15分
- ⑦ 15時30分～ 16時00分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

SPORTS FESTA KOGA 2024

空 手

【体験内容】 染谷隆嘉・染谷香予・染谷真有美による空手道体験
「初心者コース」ラダー、ミット、空手における基本動作
「経験者コース」組手における基本動作、練習方法
※体験の内容については、変更が生じる場合があります。

【対 象 者】 誰でもOK

【定 員】 当日申込枠：なし
事前予約枠：20名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分 (当日申込枠)
② 9時45分～10時15分 (事前予約枠)
③ 10時30分～11時15分 (当日申込枠)
④ 13時30分～14時00分 (当日申込枠)
⑤ 14時15分～14時45分 (事前予約枠)
⑥ 15時00分～15時30分 (当日申込枠)
⑦ 15時40分～16時00分 (当日申込枠)

【受付時間】 ①体験時間の30分前から体験開始の15分後まで
②、④～⑥各体験時間の15分前から体験開始の15分後まで
③体験時間の15分前から体験開始の30分後まで
⑦体験時間の10分前から体験開始の5分後まで

【持 ち 物】 タオル、飲み物、体験者は空手道具一式を持参

SPORTS FESTA

KOGA 2024

相 撲

【体験内容】 相撲の基本動作である、すり足、四股、塵手水、押し等の体験

【対象者】 小学生以上

【定 員】 各30名

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時20分
- ② 9時30分～ 9時50分
- ③ 10時00分～ 10時20分
- ④ 10時30分～ 10時50分
- ⑤ 11時00分～ 11時20分

【受付時間】 体験時間の30分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物

剣 道

- 【体験内容】
- ・ 素振り体験
 - ・ フーセン割り体験
 - ・ 剣道着、袴を着けて写真撮影
 - ・ 稽古風景の見学

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～11時30分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・スマホ

SPORTS SFK FESTA

SPORTS FESTA KOGA

KOGA 2024

卓 球

【体験内容】 ①②フォアハンドラリー体験
①②ラケットの持ち方、構え方、ボールを
打つラリー体験
③景品付き的入れゲーム
※景品については、なくなり次第終了。

【対 象 者】 ①小学生以下
②中学生以上
③誰でもOK

【定 員】 ①②各30名
③なし

【体験時間】 ①13時30分～14時30分
②14時45分～16時00分
③13時30分～16時00分

【受付時間】 ①②体験時間の30分前から開始時間まで
③随時受付

【持 ち 物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

ソフトバレーボール

【体験内容】 ①初心者体験
②ゲーム体験
③プレー体験
※体験者には、景品を用意しています
(景品については、なくなり次第終了)

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし(1人30分の体験時間とします)

【体験時間】 13時30分～16時00分

【受付時間】 各体験の開始直前まで

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ(運動靴など)

居 合 道

【体験内容】 ・ 模擬刀を持って居合体験
・ 稽古風景の見学

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 13時00分～16時00分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物

少林寺拳法

- 【体験内容】
- 1 基本の練習（突き、蹴り）を体験
 - 2 パンチングミット・胴を使用し、当てる体験
 - 3 中学生以上の方に、手首・袖などを捕まれた時の抜き方対応

- 【対象者】
- 上記1 誰でもOK
上記2 小学生以上
上記3 中学生以上

【定員】 なし

- 【体験時間】
- ① 13時00分～13時30分
 - ② 13時40分～14時10分
 - ③ 14時20分～14時50分
 - ④ 15時00分～15時30分
 - ⑤ 15時30分～16時00分

- 【受付時間】
- ① 体験時間の15分前から開始時間まで
 - ②～⑤ 体験時間の20分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物

スポーツチャンバラ

【体験内容】 スポーツチャンバラの小太刀を使って基本練習、模擬試合

【対象者】 小学生以上

【定員】 各10名

【体験時間】 ① 13時30分～13時50分
② 14時00分～14時20分
③ 14時30分～14時50分
④ 15時00分～15時20分
⑤ 15時30分～15時50分

【受付時間】 体験時間の10分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル、飲み物