

SPORTS SFK FESTA HOGA 2024

太極拳

- 【体験内容】 ～ 一人でやれる健康太極拳 ～
★ 気功八段錦
8つの動作と呼吸を大事にして行います。
- ～ どこでもできる健康太極拳 ～
★ 太極拳24式
24の技を通して動きます。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

- 【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 13時50分～ 14時20分
 - ⑥ 14時40分～ 15時10分
 - ⑦ 15時30分～ 16時00分

【受付時間】 各体験時間の20分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル、飲み物

SPORTS FESTA KOCA 2024

キャスターボード

【体験内容】 元スノーボード選手で、2006年トリノオリンピック・スノーボードハーフパイプに出場した成田童夢さんによるキャスターボード体験

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各15名

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時40分 (事前予約枠)
- ② 10時00分～ 10時40分 (当日申込枠)
- ③ 13時00分～ 13時40分 (事前予約枠)
- ④ 14時00分～ 14時40分 (当日申込枠)
- ⑤ 15時00分～ 15時40分 (事前予約枠)

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間まで
①、③、⑤は事前予約枠となります。
空きがある場合については、当日受付が可能です。

【持ち物】 タオル、飲み物

SPORTS SFK FESTIVAL SPORTS FESTA HOGA HOGA 2024

シルバーリハビリ体操

【体験内容】 シルバーリハビリ体操（椅子での体操）体験

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各20名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分
② 9時40分～ 10時10分
③ 10時20分～ 10時50分
④ 11時00分～ 11時30分

【受付時間】 各体験開始時間まで

【持ち物】 タオル、飲み物