

ソフトテニス

- 【体験内容】
- ・ラケットを使い、ボール慣れの体験
 - ・手で投げたボールを打ち返す体験（ストロークの基本）
 - ・簡単なサーブとレシーブを打つ体験

- 【対象者】
- ①④小学生
 - ②⑤小学生・中学生
 - ③⑥中高生から一般

【定員】 各18名

- 【体験時間】
- ① 9時10分～ 9時40分
 - ② 10時10分～ 10時40分
 - ③ 11時10分～ 11時40分
 - ④ 13時10分～ 13時40分
 - ⑤ 14時10分～ 14時40分
 - ⑥ 15時10分～ 15時40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、運動靴、ラケット（持っている方）

テニス

- 【体験内容】 ラケットでボールを打ち、基本的な構え方や打ち方を体験します。ストローク・ボレーの球出し、サーブ練習、コーチとのラリーなどを行います。
- 【対象者】 小学生以上
- 【定員】 1コート10～15名程度
※年齢などを考慮し、3コートに振り分けて実施
- 【体験時間】
- ① 9時00分～ 9時25分
 - ② 9時45分～10時10分
 - ③ 10時30分～10時55分
 - ④ 11時15分～11時40分
 - ⑤ 13時00分～13時25分
 - ⑥ 13時45分～14時10分
 - ⑦ 14時30分～14時55分
 - ⑧ 15時15分～15時40分
- 【受付時間】 各体験時間の15分前から開始時間まで
- 【持ち物】 タオル、飲み物、
運動靴（着用していない場合は参加出来ません）

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 14時15分～ 14時45分
⑥ 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

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