

湖西市新居体育館

テニスフェスタ

11月5日(日)

イベント開催内容



イベント	①テニス イベント	②テニス イベント	③教室開催	④体組成 (Inbody) 測定
開催時間	14:00~16:00	14:00~16:00	14:30~15:30	9:00~16:00
開催場所	庭球場	庭球場	スタジオ	トレ室
開催内容	PLAY&STAY	体験教室 (2教室)	癒しのリリース ヨガ	測定及び 解説
参加費	無料	有料	有料	無料
申込	不要	事前申込	事前申込	不要

※ 詳細につきましては裏面をご覧ください。

〒431-0303 静岡県湖西市新居町浜名522-1

湖西市新居体育館

TEL: 053-594-3911

指定管理者 シンコースポーツ株式会社



☆イベント詳細☆

①テニス イベント

PLAY&STAYとは、I.T.F（国際テニス連盟）が開発したキッズ向けのプログラムです。子供の成長やレベルに合わせたボール、ラケット、コートサイズを世界基準で定め、段階的にレベルアップを図る目的で作られ、初めてテニスをする人に、簡単にラリーやゲームをさせることができる道具と方法で行います。

3歳から大人までどなたでも楽しめるイベントとなっておりますので、ご家族みなんでお越しください。

【対象年齢：3歳～大人】

※雨天の場合は中止となります。

②テニス イベント 体験教室 (2教室)

①大人体験教室（14:00～15:00）【対象年齢：20歳以上】

②ジュニア体験教室（15:00～16:00）【対象年齢：小学1年～6年】

【参加費：①② 各1人500円】【定員：①② 各15名】

初心者から経験者の方までどなたでも参加できます。

オオハラテニスクリエーション所属コーチが

基礎練習から応用練習まで丁寧に楽しく指導致します。

※雨天の場合は中止となります。

③教室開催 イベント 教室 (1教室)

癒しのリリースヨガ（14:30～15:30）【対象年齢：16歳以上】スタジオ

【参加費：1人500円】【定員：20名】

内容：筋膜リリース&ヨガニードラ

ピラティスボールを使いながら、筋膜をほぐし体のゆがみやクセを解消して、最後の15分間は自身の内側を深く観察するリラクゼーションです。体や心を本来あるべき状態へと導いていきます。

④体組成 (Inbody) 測定

Inbody測定装置を使用して体組成測定を行います。

体重・体脂肪率・筋肉量などが測定できます。

解説も致しますので、お気軽にお越しください。

詳細につきましては、ホームページ・
インスタグラムでも掲載致しますので、
こちら是非ご覧ください。



ホームページ



KOSAI-PARK.SHINKO-SPORTS

インスタグラム