

湖西市新居体育館

新居フェスタ 2月18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体組成 (Inbody) 測定	④教室開催
開催時間	14:00~16:00	14:00~16:00	9:00~16:00	8:15~14:45
開催場所	庭球場	庭球場	トレ室	スタジオ
開催内容	PLAY&STAY	体験教室 (2教室)	測定及び 解説	イベント教室 (3教室)
参加費	無料	有料	無料	有料
申込	不要	事前申込	不要	事前申込

※ 詳細につきましては裏面をご覧ください。

※ 雨天の場合は、一部変更・中止あり。



ヨガ



ZUMBA®



テニスイベント



〒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、ご家族みなでお越しください。【対象年齢：3歳以上】
※雨天の場合は、新居体育館内競技場で開催します。（14:00～16:00）

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：高校生以上】
 - 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体組成 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。お気軽にお越しください。

④教室開催 イベント 教室 (3教室)

- ①アクティブフローヨガ（8:15～9:30）【対象年齢：小学生以上】スタジオ
内容：全身を大きく使いながら呼吸に誘導されるように動き続けます。
運動不足解消、代謝アップしたい方におすすめです。
 - ②ZUMBA®（10:00～11:00）【対象年齢：小学生以上】スタジオ
内容：世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！
ダンス経験、リズム感がなくてもOK！
音楽を楽しんで身体を動かしていきましょう！
 - ③Special骨盤調整クラス（13:30～14:45）【対象年齢：小学生以上】スタジオ
内容：骨盤周りの筋肉をゆっくり使います。血行促進、ヒップアップ、腰痛予防などの効果に期待ができます。クラス後、どんな風に座る自分になるかを楽しみに75分間を過ごしてみてください。
- 【参加費：① 1人1,000円、② 1人500円、③ 1人1,000円】
【定員：① 18名、② 15名、③ 18名】

詳細につきましては、ホームページ・
Instagram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

Instagram