

**参加
無料**

ONE DAY 2007 スポーツラント in アクア



平成19年
12月22日(土)
9時~21時
※スケートは14時~

会場:アクアドームくまもと 096-358-2711

プール 無料開放:9時~21時 プールプログラムは、当日、プログラム開始20分前より受付

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
テラス側2コース ※アクアビクスのときは3コース		水中ストレッチ & ウォーキング 10:15~11:00	フンポイントアドバイス 11:30~12:30	水中ストレッチ & ウォーキング 13:15~14:00		アクアビクス 定員40名 14:30~15:15	飛び込み練習コース (水深1.5m)						
他のコース	終日フリースイム												

水着・水泳帽・バスタオル・ゴーグルなどをご持参ください。

トレーニングルーム 無料開放:9時~21時 スタジオプログラムは 12月8日(土)14:00~ 電話で受付(先着順)

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
スタジオ	ストレッチキリ! 9:15~9:45	ピラティス体験 高校生以上25名 10:00~11:00	はじめてのエアロビクス 高校生以上35名 11:30~12:30	リフレッシュヨガ 高校生以上25名 13:00~14:00	幼児体操 4歳~6歳20名 14:30~15:30	フラダンス 高校生以上25名 16:00~17:00	スモールレルポチル 17:30~18:00	ヒーリングヨガ 高校生以上25名 19:00~20:00					
他	体力測定 13:00~18:00 高校生以上の方												
	終日フリートレーニング 高校生以上の方												

からだスッキリ! ストレッチの定員は高校生以上25名、スモールボールストレッチの定員は高校生以上20名です。トレーニングルームは高校生以上のご利用となります。運動しやすい服装・室内シューズをご持参ください。

アイススケートリンク 無料開放:14時~21時

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
スケートリンク	熊本市民スポーツフェスタ冬季大会 アイスフェスタ2007 (ふれあいやかんカーリング・氷上綱引き)						フリー滑走 14:00~						

スポーツフェスタに参加してみたい方は下記をごらんください



熊本市民スポーツフェスタ冬季大会開催のため、フリー滑走は14時からです。動きやすい服装と手袋をご持参ください。また、スケート貸靴代は有料(400円)です。ヘルメットの数には限りがございますので、あらかじめご了承ください。

**熊本市民
スポーツ
フェスタ
冬季大会**

**アイスフェスタ
2007**
会場
アクアドーム
くまもと

種目	対象	内容	チーム編成	定員	参加料
ふれあいやかんカーリング	小学生以下と保護者 ※小学生のみ可	カーリング競技を『やかん』を使って簡単に親しみやすくアレンジ!	1チーム3名~6名 ※2~3家族で編成可	40チーム程度	無料
氷上綱引き	小学生 中学生以上	チーム対抗戦	1チーム6名 ※補員4名まで可	各8チーム程度	

**ミニ駅伝
ミニマラソン**
会場
アクアドーム
くまもと

種目	対象	内容	チーム編成	定員	参加料
ミニ駅伝	ふれあいの部 (小学生以下と保護者)	チームで3周	1チーム3名~5名 ※複数家族で編成可	各10チーム程度	1人100円 ※ふれあいの部と中学生以下は無料
		5周の部	1人1周(550m)		
		10周の部	1人2周(1,100m)		
ミニマラソン	小学生以上	約2,400m(特設コース) 約6,000m(特設コース)	なし	各50名程度	

12月22日(土)
開催

**キッズ・ジュニア
サッカー**
会場:水前寺競技場

種目	対象	内容	チーム編成	定員	参加料
6人制サッカー	年中・年長	キッズの部	1チーム6名 ※補員4名まで可	各20チーム程度	無料
	小学校1年~3年	ジュニアの部			

申込み方法:熊本市社会体育課、総合支所、市民センター、公民館および体育施設に備えてある申込用紙(12月1日から配布します)に記入のうえ、12月3日(月)《※熊本市総合体育館・青年会館、浜線健康パーク、南部総合スポーツセンター、託麻スポーツセンターは12月4日(火)》~12月16日(日)にお申込みください。詳しくは、社会体育課 328-2724へ