

平成28年度武道館スポーツ教室無料体験週間 開催一覧表

曜日	月日	教室名	会場	時間	内容		備考
					見学	体験	
火	2/21・28	弓道教室・中級	弓道場	9:30 ~ 11:30	○	×	射場（後方）での見学可
	2/21・28	弓道教室・上級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	×	
	2/21・28	中級エアロピクス	大道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験は経験者のみ可
	2/21のみ	太極拳火曜日	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	×	
	2/21・28	健康体操真向法	第二道場	13:30 ~ 15:00	○	○	体験の場合はバスタオル・手ぬぐい持参
	2/21・28	ストレッチ体操	会議室C	13:30 ~ 14:30	○	○	
	2/21・28	シニアフレッシュ体操	大道場	14:00 ~ 15:00	○	○	
	2/21・28	新体操A	大道場	16:20 ~ 17:20	○	○	
	2/21・28	キッズ体操	大道場	15:30 ~ 16:30	○	×	
2/21・28	コンディショニングエアロ	大道場	19:30 ~ 20:30	○	○	エアロピクスに適した室内シューズ	
水	2/15・22	弓道教室・初級	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/15・22	弓道教室・中級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	×	
	2/15・22	ダンスと体操	大道場	10:30 ~ 12:00	○	○	
	2/15・22	ガンバクラブ	大道場	16:00 ~ 17:00	○	×	
		パワフルクラブ	大道場	17:15 ~ 18:15	○	×	
	2/15・22	チャレンジクラブ	大道場	18:30 ~ 20:30	○	○	15日バドミントン・22日バウンドテニス
		骨盤修正&ダイエットヨガ(水) A	第二道場	13:00 ~ 14:10	○	○	体験は先着5名まで
	2/15・22	骨盤修正&ダイエットヨガ(水) B	第二道場	14:30 ~ 15:40	○	×	
2/22のみ	太極拳中級・水曜日	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	×		
	太極拳入門・初級	第一道場	13:30 ~ 15:00	○	×		
木	2/16・23	健美操	大道場	9:30 ~ 10:30	○	○	くつ下（すべり止め付き）
		初級・エアロピクス	大道場	10:50 ~ 12:00	○	○	エアロピクスに適した室内シューズ
	2/23のみ	アンチエイジングボディメイク	会議室C	14:00 ~ 15:15	○	○	
	2/16・23	バドミントン	大道場	19:30 ~ 21:00	○	○	
	2/23のみ	ブローライフル	第二道場	10:00 ~ 11:30	○	○	
	2/16・23	ダーツ木曜日	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	
	2/16・23	弓道教室・有段者	弓道場	19:00 ~ 21:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/23のみ	かな書道	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	×	
2/16のみ	絵手紙	会議室AB	13:00 ~ 15:00	○	○	体験は先着5名まで	
金	2/17・24	弓道教室・初級	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/24のみ	親子体操A（託児付）	大道場	10:00 ~ 10:50	○	○	体験は先着5名まで
		親子体操B（託児付）	大道場	11:10 ~ 12:00	○	○	体験は先着5名まで
	2/17・24	ノルディックウォーキング	大道場	13:30 ~ 15:10	○	○	
	2/17のみ	俳句	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	筆記用具
	2/10のみ	実用書道	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	×	
	2/17・24	アロマでシェイプA	会議室C	18:30 ~ 19:30	○	○	
アロマでシェイプB		会議室C	19:40 ~ 20:40	○	○		
土	2/18・25	卓球	大道場	19:00 ~ 20:45	○	○	体験は先着10名まで（ラケットお持ちの方は持参）
	2/18・25	居合道	第二道場	18:45 ~ 20:30	○	○	
	2/18・25	ダーツ土曜日	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	
日	2/26のみ	トランポリンA	大道場	18:30 ~ 19:45	○	○	体験は先着10名まで（腰痛のある方ご遠慮願います） 靴下・伸縮性のあるズボン（ファスナー・ボタンのある服不可）
		トランポリンB	大道場	19:45 ~ 21:00	○	○	
	2/19のみ	骨盤修正&ダイエットヨガ(日)A	第二道場	18:15 ~ 19:25	○	○	体験は先着10名まで
		骨盤修正&ダイエットヨガ(日)B	第二道場	19:35 ~ 20:45	○	×	

- * 体験する方へ *** ・運動できる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物を持参してください。（※備考欄を必ずお読みください）
 ・体験希望者多数の場合は、体験できない場合があります。
 ・障がいや持病があり、心配な方は事前にご相談ください。
- * 見学する方へ *** ・大道場・第一道場・第二道場の教室は、観客席での見学となります。
 ・弓道場・会議室の教室は、会場内での見学ができます。