

# 平成29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	2/20・27	弓道教室・中級	弓道場	9:30 ~ 11:30	○	×	射場（後方）での見学可
	2/20・27	弓道教室・上級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	×	
	2/20・27	中級エアロピクス	大道場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験は経験者のみ可
	2/20のみ	太極拳火曜日	第一道場	10:00 ~ 11:30	○	×	
	2/20・27	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
	2/20・27	ストレッチ体操	会議室C	13:30 ~ 14:30	○	○	
	2/20・27	シニアフレッシュ体操	大道場	14:00 ~ 15:00	○	○	
	2/20・27	新体操A	大道場	16:20 ~ 17:20	○	○	
	2/20・27	キッズ体操	大道場	15:30 ~ 16:30	○	×	
2/20・27	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	2/14・21	弓道教室・初級	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/14・21	弓道教室・中級	弓道場	13:30 ~ 15:30	○	×	
	2/14・21	ダンスと体操	大道場	10:30 ~ 12:00	○	○	
	2/14・21	ガンバクラブ	大道場	15:45 ~ 16:45	○	×	
		パワフルクラブ	大道場	17:00 ~ 18:00	○	×	
	2/14・21	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
		骨盤修正&ダイエットヨガ(水) B	第二道場	14:30 ~ 15:40	○	×	
2/21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	2/15・22	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
	なし	アンチエイジングボディメイク	会議室C	14:00 ~ 15:15	○	○	
	2/15・22	バドミントン	大道場	19:30 ~ 21:00	○	○	
	2/22のみ	ブローライフル	第二道場	10:00 ~ 11:30	○	○	
	2/15・22	ダーツ木曜日	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	
	2/15・22	弓道教室・有段者	弓道場	19:00 ~ 21:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/22のみ	かな書道	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	体験は先着5名まで(書道セットお持ちの方は持参)
2/15のみ	絵手紙	会議室AB	13:00 ~ 15:00	○	○	体験は先着5名まで	
金	2/16・23	弓道教室・初級	弓道場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場（後方）での見学可
	2/16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
	2/16・23	リフレッシュヨガ	第二道場	10:00 ~ 11:10	○	○	体験は先着10名まで
	2/16のみ	ノルディックウォーキング	大道場	13:30 ~ 15:10	○	○	
	2/16のみ	俳句	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	○	筆記用具
	なし	実用書道	会議室AB	13:30 ~ 15:30	○	×	
2/23のみ	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	2/17・24	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）
	2/17のみ	居合道	第二道場	18:45 ~ 20:30	○	○	
	2/17のみ	ダーツ土曜日	会議室C	19:30 ~ 20:45	○	○	
日	2/25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)
		トランポリンB	大道場	19:45 ~ 21:00	○	○	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）
	2/25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	○	○	体験は先着5名まで

(※備考欄を必ずお読みください)

**\* 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。

- ・ 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。