

平賀体育館イベント

■各教室の参加者は動きやすい服装でお越しください。
 ■タオルや水分補給時の飲料水等には必要に応じて各自でご準備ください。
 ■体育館イベントでは内履きが必要となります。
 ■親子バドミントン教室・子ども体操教室・ジャンボリンエクササイズ・プライベートレッスンは事前予約が必要となり、定員になり次第締め切らせていただきます。

空手教室

初心者大歓迎！オリンピック新競技・空手を一緒に楽しく身に付けよう！
対象 5歳以上(男女)
定員 30名
受付 8:30～
教室 9:00～9:45

卓球教室

初心者大歓迎！硬式卓球、ラージボール卓球で健康づくり！
対象 小学生～大人
定員 30名
受付 12:30～
教室 13:00～13:45

ヨガ教室

代謝を上げる事で水ににくい体を作ることも体のバランスを整えます。
対象 小学生～大人
各時間 20名
受付 ① 9:30～
 ② 13:00～
教室 ① 10:00～11:00
 ② 13:30～14:30
※親子での参加も可能です。

ミニバスケットボール教室

シュート！パス！ドリブル！みんなまでハズルして楽しもう！！
対象 小学1～5年生
定員 20名
受付 10:30～
教室 11:00～11:45

Dance 教室

みんなが楽しくダンスの基本を覚えよう！
対象 小学生以上(男女)
定員 15名
受付 14:30～
教室 15:00～15:45

体操器具体験コーナー

子ども体操教室で使用している体操器具を体験してみよう！
対象 幼児～小学6年生
時間 ① 11:00～14:00
 ② 15:00～15:45
※こちらのコーナーは保護者同伴でお願いいたします。



平賀屋内温水プールイベント

■水着・キャップ・タオル・ゴーグルをご持参ください。
 ■プール内は水分補給以外の飲食は禁止です。また、化粧は必ず落ととしてから入水をお願いします。

成人水泳教室

4泳法からターンまで！理想の泳ぎを身に付けよう！
対象 高校生以上(男女)
定員 30名
受付 9:30～
教室 10:00～11:00

子ども水泳教室&遊び・レクリエーションタイム

楽しく学べる水泳教室！お友達と一緒に参加してみよう！
対象 3歳～小学6年生(男女)
定員 50名
受付 12:30～
教室 13:00～14:30

アクアエクササイズ教室

コーチの動きに合わせて楽しくエクササイズ！
対象 高校生以上(男女)
定員 30名
受付 10:30～
教室 11:00～11:45

第3回スポーツフェスティバル水泳記録会

スイマーよ、集まれ！自己ベスト更新を目指して泳ごう！
対象 クロール25m泳げる方
受付 15:00～
教室 15:30～17:00

身体測定コーナー

身長・体重・握力など、誰でも自由に計測いただけます。
時間 10:00～16:00

遊びコーナー

輪投げやフラフラアークにピンポンクッキングなど楽しいものがたくさん！
時間 10:00～16:00

レクリエーション体験コーナー

子どもから大人まで楽しめる！ご家族・お友達と！ぜひお越しください！

時間 9:00～16:00 / **対象** 幼児～大人

- バドミントン ●カーリング ●スラックライン
- シャッフルゴルフ ●テニスゲッター9 ●フリースロー
- 卓球 ●ピンポンクッキング ●クロリティ

※レクリエーション体験コーナーはいくつかの項目に参加してもスタンプは2個とさせていただきます。



★こちらの教室は予約制となります！

※ご予約・お問い合わせは平賀体育館へお願いいたします。定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。

親子バドミントン教室

基礎から丁寧に指導いたします！最後は親子でラリーに挑戦！
対象 5歳以上のお子様と保護者
定員 20組
受付 14:30～
時間 15:00～15:45
※ラケットをお持ちの方はご持参ください。※保護者1名につきお子様の参加は3名までさせていただきます。

ジャンボリンエクササイズ

リズムに合わせて楽しくジャンプ！有酸素運動で体脂肪を燃焼させよう！
対象 18歳以上(男女)
定員 各時間7名
受付 ① 11:15～
 ② 12:15～
教室 ① 11:30～12:00
 ② 12:30～13:00

子ども体操教室

運動が苦手な子どもでも大丈夫！マツ運動や紙ひねりを楽しもう！
①対象 5歳～小学2年生(男女)
定員 20名
受付 9:30～
時間 10:30～10:45
②対象 小学3～6年生(男女)
定員 20名
受付 13:30～
時間 14:00～14:45

プライベートレッスン

NSCA認定パーソナルトレーナーの運動メニューが体験できます！
対象 18歳以上(男女)
定員 各時間1クルー7(3名まで)
受付 各時間開始15分前
時間 ① 9:30～10:00
 ② 10:30～11:00
 ③ 11:30～12:00
 ④ 12:30～13:00
 ⑤ 13:30～14:00

会場：平川市運動施設

【平賀体育館 / ひらがかドーム / 平賀屋内温水プール / ひらがかテニスコート】



お問い合わせ・ご連絡先

NPO 法人平川市スポーツ協会 指定管理施設

- 平賀体育館イベント ●ひらがかドームイベント ●ひらがかテニスコートイベント
- 【平川市運動施設平賀体育館】TEL/FAX: 0172-44-5010
- 平賀屋内温水プールイベント
- 【平川市平賀屋内温水プール】TEL: 0172-43-0665 FAX: 0172-43-0666



【各施設お問い合わせ時間】10:00～20:00
 【各施設休館日】毎週月曜日
 (月曜日が祝日の場合は翌日が休館日となります。)



(公財)むつ小川原地域産業振興財団の支援を受けて実施しています。