


無料開放! ブレックスアリーナ宇都宮

体育の日
家族や仲間と楽しもう!

スポーツフェスティバル

いい汗
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

10月8日(月) 10:00~16:00

場所	種目	内容等	時間
メインアリーナ	●チャレンジコーナー ・ストラックアウト ・キックターゲット ・輪投げ	たくさん景品を用意してるよ! 挑戦してね! 	10:00~16:00 
	●バドミントン ●卓球 	家族や仲間ですべて自由に楽しんじゃおう! (貸しラケットもあります。)	10:00~16:00 (1時間 交代)
サブアリーナ	●ズンバ ●エアロビクス 	ラテン系の音楽に合わせてシェイプアップ! 有酸素運動で気軽に体を動かそう 誰でも自由に参加OK!	10:00~ズンバ 11:20~エアロビクス
	●バスケットボール 	3×3、シュート競争など自由に楽しもう! (ハーフコート、貸ボールもあります。)	13:00~16:00 (30分 交代)
武道場	●ピラティス	インナーマッスルを鍛え、美しく健康的な ボディーを目指しましょう!	12:30~
トレーニング室	●トレーニング	初心者大歓迎!(高校生以上) 	9:00~17:00

申込方法

当日、ブレックスアリーナに直接来館し、各種目ごとにお申し込みください。

持ち物

運動に適した服装、シューズ(室内用)をご準備ください。

お問い合わせ

ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) TEL028-663-1611

