

こどもスポーツ体験 体操	親子で一緒に楽しく体験		成人フィットネス体験
逆上がり教室 10:00~10:40 対象 年中~小学生 定員 15名 場所 体育室 参加費 500円(税込)	プール開放 10:00~12:00 対象 なし(保護者同伴) 定員 30組 場所 プール 参加費 1家族 500円(税込)	親子マラソン 10:00~11:30 対象 2歳児以上(保護者同伴) 定員 15組 場所 元気の森公園 参加費 1家族 500円(税込)	施設利用 10:00~18:00 
苦手を克服するチャンス! ポイントをお伝えします!	楽しい親子時間に♪ Enjoy Swimming♪	親子でチャレンジ♪ 走り方のコツもお伝えします!	全施設(ジムエリア・プール) および、スタジオプログラム 参加可能となっております!
トランポリン教室 11:00~11:40 対象 年中~小学生 定員 15名 場所 体育室 参加費 500円(税込)			
楽しく運動しましょう♪ 体力アップにも効果的!			親子サッカー 13:00~15:00 対象 年少~小学生とその保護者 場所 JA教育センター グラウンド 参加費 1名 500円(税込)
豚汁 1杯 100円(税込) むさしYMCA館内・JA会場 にてご準備しております。	親子で!お友だちと! Enjoy Soccer♪		対象 16歳以上 1名 500円(税込)
持ち物	【体操】運動できる服装・(裸足でも可)・飲料水		
	【水泳】水着・キャップ・タオル・ゴーグル(必要に応じて)・飲料水		
	【サッカー】運動できる服装・スパイクor運動靴・タオル・飲料水		
	【マラソン】運動できる服装・ランニングシューズor運動靴・タオル・飲料水		
【成人】運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲料水			
★★★ のみの市<10:00~15:00> @事務所前ロビーにて開催 ★★★			