

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	プール開放 10:00～12:00	親子マラソン 10:00～11:30	施設利用 10:00～18:00
対象 年中～小学生 定員 15名 場所 体育室	対象 なし（保護者同伴） 定員 30組 場所 プール	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 500円（税込）	参加費 1家族 500円（税込）	参加費 1家族 500円（税込）	
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！	
トランポリン教室 11:00～11:40			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！  
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 16歳以上  1名 500円（税込）
	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		
豚汁	参加費 1名 500円（税込）		
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 ♪		
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 ★★★			