

# コンパルホール 成人の日 入場無料

\*事前募集講座は参加費有

## 市民スポーツデー2018



体育室

ご家族や友人とコンパルホールでさわやかな汗をながそう!



日時 1月8日(月・祝)  
午前9時～午後4時(一部午後10時まで)

会場 コンパルホール 5階

### ★ファミリー卓球教室(事前募集)★

時間 午前9時30分～午前11時  
対象 小学生とその保護者2名1組(3名1組可)  
定員 12組24名(先着順)  
参加料 2名1組400円(3名1組600円)  
持参物 運動のできる服装、室内用シューズ(上履可)  
※ラケット・ボールは無料で貸し出します!

【講師】中村 和弘

財団法人日本体育協会公認コーチ、量卓球

【特別ゲスト】中村 煌和

全農杯平成29年度全日本卓球選手権大会ホープス(小学6年生以下)男子の部優勝、量卓球

2024年パリオリンピックにひよっとして!!!

### 【お申込み方法】

受付開始日 12月1日(金)  
受付方法 ①教室名(ファミリー卓球教室)②住所③氏名(参加者全員)④電話番号(携帯)⑤年齢(学年)を記載し、コンパルホール5階管理室までFAX又はメールにてご応募ください。

※定員に達し次第、〆切りとなります。

F A X 097-534-4049  
メー ル receptionist@compalhall.jp

### 卓球室・トレーニング室

### ★無料開放★

時間 午前9時～午後10時  
持参物 運動の出来る服装  
室内用シューズ(トレーニング室の利用)

※小中学生のみの利用は、午後5時まで  
高校生のみの利用は、午後9時まで

※トレーニング室の利用は、  
中学生以上からとなります。



### ★バスケットボールフリースローコーナー★

誰でも参加可能なフリースローコーナーです。ランキングもつくので、高得点を目指してチャレンジしましょう!

時間 午後1時～午後4時  
参加料 無料  
持参物 運動の出来る服装・室内用シューズ

### ★体育室無料開放★

市民スポーツデーと言えばこのコーナー!  
朝から夕方までたっぷり遊びましょう!

時間 午前9時～午後4時  
①卓球9台 ②バドミントン6面  
持参物 運動の出来る服装  
室内用シューズ

### 柔剣道場

### ★わくわくレクリエーションルーム★

あそびのワンダーランド

出入り自由な運動・遊びのコーナーです。鬼ごっこやころがしドッジなど色々なゲームをして遊びましょう!(人数や年齢などによりゲーム内容の変更あり)

時間 午後1時～午後4時  
対象 4歳～小学生  
参加料 無料  
持参物 運動の出来る服装(裸足で行います)

【講師】山崎 陽二 他2名  
YAMASAKI フィットネス研究所代表

