

# ゴールデンウィーク 特別イベント!

5/3  
(Fri)

10:00~10:45

【ステップ&体幹トレーニング】

参加費：510円 定員18名

※高校生以上から参加OK!!

ステップ台を使った有酸素運動と体幹トレーニングを  
交互に行うレッスンとなります。  
GWのこの日だけの特別レッスンです!

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、  
水分補給の飲み物、タオル

11:30~12:30

【ボッチャ体験会】

参加無料! 定員12名

※誰でも参加OK!!

「ボッチャ」とは・・・  
パラリンピックの正式種目でもあるボッチャ。  
白いボールの目標球にボールを投げたり、転がし  
たりして、いかに近づけるかを競う競技です!  
大人はもちろん、子供も車イスの方でも気軽に  
楽しめるスポーツです♪

【持ち物】動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物

4/23(火)予約受付開始!