

## 信濃グランセローズ小中学生野球教室

会場/運動広場  
主管/ホクト(株)  
協力/信濃グランセローズ  
参加対象/小中学生(小学生は保護者同伴)

①経験有リコース  
②経験無しコース

募集定員/各コース30名(先着順)

持ち物/バッド・グローブ

※各自でご用意ください。用具の貸出はありません。

実施内容/【受付】午前10時00分~午前10時30分

【教室】午前10時30分~正午

信濃グランセローズの選手が、レベルに応じて指導を行います。  
経験有リコース…個々のスキルアップを目指そう!  
経験無しコース…野球の基礎となる投球・バッティングの楽しさを感じよう!



事前受付

## アクアビクス

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/20名

時間/午前10時00分~

午前10時45分

持ち物/水着、スイミングキャップ、  
タオル



事前受付

## はじめてスイム

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/20名

時間/午前10時00分~

午前10時45分

持ち物/水着、スイミングキャップ、  
ゴーグル、タオル



事前受付

## チャレンジスイム

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/20名

時間/午前11時00分~

午前11時50分

持ち物/水着、  
スイミングキャップ、  
ゴーグル、タオル



事前受付

## タイム測定会

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/25m以上泳げる  
小学生以上の方

募集定員/30名

時間/正午~

午後1時00分

持ち物/水着、  
スイミングキャップ、  
ゴーグル、タオル



事前受付

## 飛込み体験会

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/50m以上泳げる  
小学生以上の方

募集定員/20名

時間/午前10時00分~

午前11時00分

持ち物/水着、  
スイミングキャップ、  
ゴーグル、タオル



事前受付

## DISCO WORLD

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/15名

時間/午前10時00分~

午前11時00分

持ち物/運動のできる服装、  
室内用シューズ



事前受付

## タイ式ヨガ ルーシーダットン

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/10名

時間/午前11時00分~

正午

持ち物/運動のできる服装、  
タオル



事前受付

## はじめての フラダンス

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/15名

時間/午前11時15分~

午後12時15分

持ち物/運動のできる服装



事前受付

## ピラティス

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/15名

時間/午後12時30分~

午後1時30分

持ち物/運動のできる服装



事前受付

## テニスボールで 腰痛・肩こりケア

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/10名

時間/午後1時00分~

午後2時00分

持ち物/運動のできる服装



事前受付

## ベリーダンス

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

募集定員/15名

時間/午後1時45分~

午後2時45分

持ち物/運動のできる服装



事前受付

## キッズ ヒップホップ

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/小学生

募集定員/15名

時間/午後3時00分~

午後4時00分

持ち物/運動のできる服装、  
室内用シューズ



事前受付

## トレーニングジム 無料開放

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/高校生以上

時間/午前9時00分~

午後8時45分

持ち物/運動のできる服装、  
室内用シューズ



## プール無料開放キッズスライダー設置

会場/アクアウイング  
主管/シンコースポーツ(株)

参加対象/オムツの取れた方から

時間/午前9時00分~

午後8時45分

持ち物/水着、  
スイミングキャップ、  
ゴーグル、タオル

