

ゴールデン

WEEK

イベント

カガノ県立総合水泳プール

スタート練習会

スタート台を使つての飛び込み、バックストロークレッジを使つての背泳ぎのスタートの練習をします。

※25m泳げる方のみ対象

【大人の部(高校生以上)】

10:50~11:50 定員10名

【子どもの部(小学生から中学生)】

13:00~14:00 定員10名

料金:1,500円

※別途入水料必要



無料スポーツセミナー

テーマ『こころとスポーツ』

～こころの健康が身体の健康をつくる～

日常生活における心の動きやメンタルがスポーツに及ぼす影響について学び、自分のこころを知るセミナーです！スポーツをしている方や、これからスポーツを試みようと思っている方もぜひ！

【小学生以上】

10:30~11:30 定員20名程度

※小学生の方は保護者同伴が望ましい
お子様と一緒にこころについて知ろう！

料金:無料

※電話にて予約可能

講師:吉澤 洋二

名古屋経済大学名誉教授/
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング名誉指導士/
卓球ナショナルチームメンタルサポート経験等/

かけっこ運動遊び教室

陸上選手が教えるかけっこ教室！運動遊びをしていくなかで走る力を養い、かけっこで活躍できるようにしよう！

【小学生】

14:15~15:15 定員10名

料金:1,000円



VRレッスン無料体験

会議室にてプロジェクションマッピングによる暗闇の映像運動プログラムを無料で体験できます！

【中学生以上】※詳しい時間帯は別紙参照

お申し込みはすべて4/6(日)11:00～

※有料レッスンは入金をもって申し込み完了。原則返金不可。無料レッスンは電話予約可