



スポーツ体験会



同日開催！

大阪国際車いすテニストーナメント



UTSUBO

スポーツフェス

～オースタムチャレンジ 2023～

9.24(日)

9:00-17:00



同日開催！

キッチンカーの出店

タイムスケジュール

☆体験会の参加費はすべて無料で複数コマでもご参加頂けます(^O^)/
お申し込みは靱テニスセンター(06-6441-6211)へお電話を♪
参加枠に空きがございましたら当日のご参加も可能です!!

	会議室1, 2	会議室3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ4	テニス NO.8-13	テニス NO.6,7
9:00			体幹トレーニング 走り方① 9:00-10:00				MIX団体戦 9-17時 ※予備 17-18時	車いす 自由試乗
10:00		スポーツ射撃① 10:00-11:30	体幹トレーニング 走り方② 10:00-11:00	チアダンス① 10:00-11:00				車いす 自由試乗
11:00	合気道① 11:00-12:00	スポーツ射撃② 11:40-13:10	体幹トレーニング 走り方③ 11:00-12:00	チアダンス② 11:00-12:00	カボエイラ① 11:00-11:30	ピラティス① 10:30-11:30		車いす 自由試乗
12:00						ピラティス② 11:30-12:30		車いす 自由試乗
13:00	合気道② 13:00-14:00							車いす体験① 13:00-13:30
		スポーツ射撃③ 13:30-15:00			カボエイラ② 13:30-14:00			車いす体験② 13:30-14:00
14:00			親子で行う走り 方教室① 14:00-15:00					車いす 自由試乗
15:00	空手① 15:00-16:00	スポーツ射撃④ 15:10-16:40	親子で行う走り 方教室② 15:00-16:00		うつぼ・ヨーガ① 15:00-16:30			車いす 自由試乗
16:00			親子で行う走り 方教室③ 16:00-17:00					車いす 自由試乗

うつば・ヨーガ

ヨーガ教室

**ヨーガは体を通して行う瞑想と言われています。
深い呼吸に合わせてゆったりと動いていくので、
老若男女問わずどなたでも気軽にご参加頂けます♪**



HPは
こちらから

日本ヨーガ禅道友会認定教師
講師 森 真弓先生



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①15:00-16:30
- ・場所 第3スタジオ
- ・対象 どなたでも
※運動しやすい服装でお越しください
- ・HP <https://utsubotennis.osaka/school.php>

御堂筋シューティングクラブ

スポーツ射撃ゲーム

狙う時の緊張感と当たった時の爽快感を楽しもう!!

老若男女どなたでも気軽に楽しめます♪



Instagramはこちらから



HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間
 - ① 10:00-11:30
 - ② 11:40-13:10
 - ③ 13:30-15:00
 - ④ 15:10-16:40

- ・場所 第3会議室
- ・対象 小学生以上

※18歳未満の方は保護者同伴必須

- ・HP <https://rt25shooters.com/>

カポエイラ ハイゼス ノーデスティナ

ブラジルの踊って戦う伝統格闘技 『カポエイラ』を体験してみよう♪



photo:Funada Kayo

HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①11:00-11:30
②13:30-14:00
- ・内容 カポエイラの体験
- ・場所 スタジオ3
- ・対象 小学生～中学生

※運動できる服装でお越しください。

- ・HP <http://iccb-capoeira.com/>

ダッシュ体幹トレーニングスクール

足が速くなる教室

体幹を鍛えて、走る力をアップしよう！！



HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①9:00-10:00
②10:00-11:00
③11:00-12:00
- ・場所 スタジオ1
- ・対象 ①②③年長～小学生
※運動できる服装でお越しください。
- ・HP <https://www.jkids-sports.jp/lp/>

日本空手道場 糸州会 藤田道場

空手教室

空手を通して、心技体を鍛えよう！
礼儀正しく！キビキビと！元気よく！



HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 15:00-16:00
- ・場所 第1,2会議室
- ・対象 幼児～大人までどなたでも
※運動できる服装でお越しください。
- ・HP <https://karate-fujitadojo.com/>

TKCA 阿波座校

チアダンス

元気&笑顔いっぱい!!

リズムに合わせてチアダンスを踊ろう!

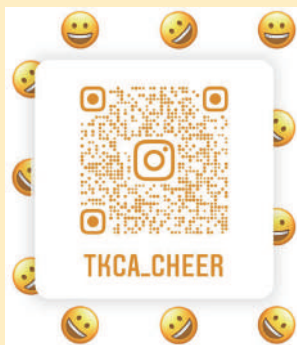


体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①10:00-11:00
②11:00-12:00
- ・場所 スタジオ2
- ・対象 3歳～小学6年生
- ・持ち物 動きやすい服装／室内シューズ／水分
タオル／

☆体験会でユニフォームの試着も出来ます

・HP <https://cheerholics.co.jp/>



HP&インスタは
←こちらから



車いすテニス体験会



車いすテニス体験

障がいの有無にかかわらず、小学生から大人の方まで
車いすテニスを体験して頂けます♪体験会を通じて、
相互理解を深めるきっかけ作りになれば…(^^)/



体験レッスン



- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①13:00-13:30
②13:30-14:00
- ・場所 6,7番コート
- ・対象 小学生～大人までどなたでも
※運動できる服装でお越しください。

Pilates base Irori.

ピラティス

ピラティスを行うことで…

姿勢が良くなったり、身体が疲れにくくなります。



HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①10:30-11:30
②11:30-12:30
- ・場所 スタジオ4
- ・内容 ピラティス
- ・対象 どなたでも受講可

※運動できる服装でお越しください

- ・HP <https://pb-irori.com/>

合気道和心会

親子や家族で合気道

健康や護身にも役立つ合気道の技を体験してみましょう！
お子様から大人の方までどなたでもご参加頂けます♪
お子様のみ、大人の方のみのご参加也大歓迎(^^)/



HPはこちらから



体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①11:00-12:00
②13:00-14:00
- ・場所 第1,2会議室
- ・内容 合気道体験
- ・対象 5歳以上ならどなたでも可
※動きやすい服装でご参加ください
- ・HP <http://aikido-washinkai.jp/>

対象年齢
3～9 歳

スポーツ庁主催
2021 第一回



Sport in Life Award

優秀賞

受賞!

ビーマ

スポーツ

biimaSports

早稲田大学
広瀬教授・前橋教授
監修

参加無料

親子で楽しむスポーツイベント

イベントテーマ

当日参加可能!!

「足を速くする!」

自宅や公園で「足を速くする」指導メソッドを大公開!



biimaSports の詳細は
右記の QR コードからチェック!



スケジュール

- ① 部 | 14:00～15:00
- ② 部 | 15:00～16:00
- ③ 部 | 16:00～17:00