



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		ピラティス① 10:30-11:30		車いす 自由試乗
11:00	合気道① 11:00-12:00		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			車いす 自由試乗
12:00		スポーツ射撃② 11:40-13:10				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				カボエイラ② 13:30-14:00			車いす体験① 13:00-13:30
								車いす体験② 13:30-14:00
14:00		スポーツ射撃③ 13:30-15:00	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

# うつぼ・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♪

### 体験レッスン

- ・日にち 9月24日(日)
- ・時間 ①10:00-11:30  
②11:40-13:10  
③13:30-15:00  
④15:10-16:40

- ・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/>

Instagramはこちらから



HPはこちらから



# 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 Kaye

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/>

## 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!

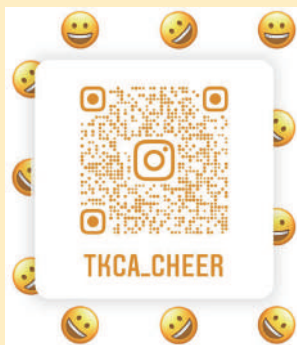


## 体験レッスン

- ・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
  - ・HP <https://pb-irori.com/>
- ※運動できる服装でお越しください

# 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よう！  
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も大歓迎(^^)/



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

biima Sports

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