

親子で楽しく健康に!!



オイシックス新潟アルビレックス BC × ルネサンス

小学生野球教室 & 運動教室



開催日 **3月28日 (金)**

会場 **スポーツクラブ ルネサンス 長岡 テニスコート**
新潟県長岡市千秋 2-221-1

各回
アルビグッズが当たる
豪華抽選会有り!

お子様向け ※どなたでも参加可

保護者様向け ※お子様1人につき
保護者様1名まで

時間	対象	内容
① 9:00~10:10 8:45より 入場いただけます。	新2年生~新3年生 野球未経験者	オイシックス 新潟アルビレックス BCによる野球教室 【投げる】 【捕る】 【打つ】
② 10:30~11:40 10:15より 入場いただけます。	新4年生~新中1年生 経験不問	
③ 13:00~14:30 12:45より 入場いただけます。	新3年生以上 ~新中学1年生 経験者のみ	

時間	対象	内容
① 9:30~10:00	①の参加者の 保護者様	ルネサンスによる ピラティスの プログラム
② 11:00~11:30	②の参加者の 保護者様	
③ 13:30~14:00	③の参加者の 保護者様	ルネサンスによる シェイプアップレッスン
④ 14:00~14:30		

どなたでも
参加OK

時間	内容
④ 15:00~16:30 14:45より入場いただけます。	遊び広場(自由参加)。かけっこ教室やジュニアトレーニング教室、的当てイベントなど 無料プログラム(景品あり)。かけっこ教室は15:00~15:30、ジュニアトレーニングは 16:00~16:30となります。

料 金
※保護者様無料

①② 1,980円(税込) ③ 3,850円(税込) ④ **無料**

※どなたでも参加できます。
ご家族お友達お誘いあわせの
うえでご来館ください。

定 員

各回20名様 ※先着順

申込期間

3月11日(火) 11:00~3月23日(日) 18:00

申込方法

お電話、フロントにてご予約承ります。
ご予約後、3月23日(日) 18:00までにルネサンス長岡、フロントにてご入金(現金不可)

スポーツクラブ ルネサンス 長岡24 ☎0258-29-5529

電話受付時間: 月~木 11:00~21:00 土 11:00~19:00 日 11:00~18:00 ※金曜休館日

教室の内容

①の教室

9:00
～
10:10

- 9:00～9:10 挨拶、体操
- 9:10～9:30 投げ方を分解してのボール投げ（ネットに向かって投げる）
- 9:30～9:45 ゴロ捕球
- 9:45～10:05 バッティング（ティー台にテニスボールを置いて打つ）
- 10:05～10:10 挨拶、集合写真



②の教室

10:30
～
11:40

- 10:30～10:40 挨拶、体操
- 10:40～11:00 投げ方を分解してのキャッチボール
- 11:00～11:15 ゴロ、バウンド捕球
- 11:15～11:35 バッティング（コーチがトスしたテニスボールを打つ）
- 11:35～11:40 挨拶、集合写真



③の教室

13:00
～
14:30

- 13:00～13:10 挨拶、体操
- 13:10～13:20 アップ（動的な運動）
- 13:20～13:40 投げ方を分解してのキャッチボール
- 13:40～14:00 ゴロ捕球（ボールへの入り方、足の使い方など基礎的な動き）
- 14:00～14:25 バッティング（コーチがトスしたテニスボールを打つ）
- 14:25～14:30 挨拶、集合写真

要項

持ち物

飲み物、タオル、室内シューズ、バット、グローブ
※バット、グローブは持っていればお持ちください。
※その他日常的に使用している用具があればお持ちください。

服装、お着替えについて

動きやすい服装、野球チームユニフォームでも可。ピラティス受講時にシューズは不要です。

※簡易テントの更衣ブースをご用意しますが、2～3名程度分となります。
あらかじめ動きやすい服装でお越しください。
※会場は寒い場合があります。
暖かいアウター等もご準備ください。

キャンセルについて

前日3月27日（木）21:00までキャンセル料なし。それ以降はキャンセル料100%いただきます。

イベント当日の連絡先

070-4238-8141（8:45～16:30）

Q&A



保護者のピラティス教室は初心者でも大丈夫？



全く問題ありません



保護者のピラティス教室は受講必須ですか？



必須ではありません。ただし、途中入場・途中退席はなるべくご遠慮ください



ロッカーやお風呂、ジムはつかえますか？



使えません（清掃のため）



当日はテニスもできますか？



できません



テニスシューズでもいいですか？



室内用のシューズであれば問題ありません