

STAGE

見て！聞いて！動いて！
子どもから大人まで
楽しめる参加型スペース！



BOOTH

ミニスポーツ
BJミニレッスン
体験コーナー

BOOTH

コーディネーション
トレーニング体験

ミニトランポリン
ミニハードル
綱くぐり
etc

STAGE

BJインストラクター
による
**エアロビクス
パフォーマンス**
大人気の
ボクシングビクス
プチ体験！

BOOTH

中高齢者の方でも
安心して参加できる

**ひめトレ
ストレッチポール**
体験

STAGE

カッコいい走りを目指す
走り方のコツ

聞いてビックリ！
すぐに使える
簡単栄養講座

BOOTH

親子の絆が深まる
親子ペアマッサージ

もっと手軽に快適に！
椅子ピラティス

BODY JUMP FES

みんなで一緒に楽しんで体を動かしましょう！！

STAGE

年齢別
ハイハイレース
どこまでとぶかな？
紙ひこうき大会
みんなでやってみよう！
風船ふくらまし大会



総合型地域スポーツクラブ
BODY JUMP

**参加対象
どなたでも**

事前申込なし
**当日来場
参加型**

BOOTH

健康アップ
**簡単セルフ
耳つぼマッサージ**

ブースをまわって
スタンプラリー

みんなのスポーツタイム

2017.11.23(木)

AM10:00 ~ 15:00 名取市文化会館 小ホール

参加費・・・大人(高校生以上)1名500円/小人(5歳以上)1名200円

<http://www.body-jump.com> ボディジャンプ

主催：総合型地域スポーツクラブ 一般社団法人ボディジャンプ

後援：名取市 名取市教育委員会 公益財団法人 宮城県体育協会 NPO 法人 名取市体育協会 河北新報社

BODY JUMP FES 2017.11.23 AM10:00 ~ 15:00 名取市文化会館 小ホール

みんなのスポーツタイム

STAGE ステージ

見て！聞いて！動いて！子どもから大人まで楽しめる参加型スペース

エアロビクスパフォーマンスショー 10:00

BJ 講師陣によるエアロビクスパフォーマンス！
見て楽しんでモチベーションアップ！！爽やかな演技をお楽しみ下さい。

みんなで簡単ダンス 10:10

お子様、パパママ、おじいちゃん、おばあちゃんも
みんな一緒にレッツダンス！

年齢別ハイハイレース 10:40

- ①ハイハイができる未歩行の赤ちゃん
- ②2～3歳のお子様
- ③4～6歳のお子様
- ④小学1～3年生
- ⑤小学4～6年生
- ⑥中高生
- ⑦成人女性
- ⑧成人男性

ボクシングビクス体験レッスン 11:30

気分はボクサー！パンチやキックでストレス解消！！
お子様も一緒にレッツトライ！

食事で体も心も美しく！すぐに使える栄養講座 12:00

ダイエットやお子様の発育発達に関する栄養学を分かりやすくお伝えします。

マラソンのコツを親子でつかもう！ 12:30

姿勢を正しく保つことが、かっこいい走りに繋がります。
かっこいい走りを目指して親子で動きましょう！！

みんなで紙ひこうきを作ろう！ 13:00

紙ひこうき大会に向けてよく飛ぶ紙ひこうきをみんなで作ってみよう！

どこまでとぶかな？紙ひこうき大会 14:00

誰の紙ひこうきが一番遠くに飛ぶかな？

風船ふくらまし大会 14:30

みんなで作ってみよう！1番早く大きな風船を膨らませられるのは誰！？

フィナーレ 14:45

BOOTH ブース

BJ ミニレッスン&ミニスポーツ体験コーナー

10:30 ~ 14:00 随時

- 30秒でどこまで!?万歩計で記録に挑戦!
- 最後までクリアできるか?バランス遊び
- ぴょんぴょんミニトランポリン
- くぐって遊ぼう!
- 見て!動いて!カラーステップチャレンジ!

10:20 ストレッチポール体験

体の変化を実感!カラダの歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻しましょう!

ひめトレポール体験

座ってビックリ!新感覚!!骨盤底筋群にアプローチしながら
キレイな背筋を取り戻しましょう!

10:50 椅子ピラティス

椅子を使いピラティスをもっと手軽に快適に!
固まった肩甲骨周りや体幹部を呼吸に合わせてほぐし、
ボディラインを整えていきましょう!

11:20 親子ペアマッサージ

「肩こり」の時はここを押すと効果的!お子さんでもできる簡単
マッサージです。体がほぐれると心もほぐれるといえます。
親子でゆったりタイム過ごしませんか?

11:50 簡単セルフ耳つぼマッサージで健康アップ!

簡単な耳揉みと全身に繋がる耳つぼ刺激して、嬉しい発見
しちゃいましょう!

12:30 椅子ピラティス

13:00 親子ペアマッサージ

13:30 簡単セルフ耳つぼマッサージで健康アップ!

14:00 ストレッチポール体験 / ひめトレポール体験

14:30

14:45