

# J-VILLAGE REFRESH PARK PROGRAM

開放ピッチにて、J-VILLAGE スタッフによるプログラムを以下のとおり、実施いたします。  
料金は無料で、事前申込も不要ですので、お気軽にご参加ください。

## ○8/1～8/15 実施スケジュール

	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	8/8(土)	8/12(水)	8/13(木)
10:30～11:00				親子体操		
14:15～14:45	シニア体操	リズム体操	ストレッチポール	ゆったりヨガ	シニア体操	リズム体操
17:00～18:00	サッカー教室 (小学生以下対象)					

◆天候（悪天候のほか、WBGT値\*が28℃以上となるなど熱中症の危険性が高まった場合も含む）等の理由により、中止や企画内容を変更する場合があります。

\*WBGT値・・・人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた暑さ指数。

◆ヨガマットやボールは、こちらで準備いたします。

◆ゆったりヨガについては、定員30名となります。

