

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。

○9/16～9/30 実施スケジュール

	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/20(日)	9/23(水)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)	9/30(水)
10:00～11:00				サッカー教室 (小学生以下対象)				サッカー教室 (小学生以下対象)	
10:30～11:00							親子体操		
11:15～11:30								鬼ごっこ	
14:15～14:45	シニア運動教室	リズム体操	ストレッチポール		シニア運動教室	ストレッチポール	ゆったりヨガ		
14:00～16:00								サッカー(フットサル) 大会	シニア運動教室

◆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。

