

●オープニングイベント3日目 無料開放・無料体験（アリーナ以外）

各室	時間帯	開放種目	
柔道室	9時～12時	柔道	指導員配置
	13時～17時	合気道	指導員配置
武道室・剣道室	10時～12時	剣道	指導員配置
	13時～17時	フェンシング	指導員配置
ボクシング室	9時～12時	ボクシング 小・中学生対象	指導員配置
	13時～17時	ボクシング 一般対象	
相撲室	13時～17時	北大相撲部稽古	観覧自由
弓道室	9時～12時 13時～17時	弓道	指導員配置
アーチェリー室	9時～12時 13時～17時	アーチェリー 指導員配置 初めての方も体験できます（小3以上）	
ウェイトリフティング室	9時～12時 13時～17時	高校生以上利用可 指導員配置をしていますので指示に従い利用してください。	
トレーニング室	9時～17時	高校生以上利用可 指導員を配置しており器具の使い方を説明いたします。	
多目的室A・B	10時～11時	フラダンス体験	全世代対象 各定員20名 当日朝9時から先着順受付
	12時～13時	からだとのえ体操体験	
	13時30分～14時30分	ピラティス体験	
	15時～16時	ZUMBA体験	
1F エントランスホール	10時～12時 13時～15時	インボディ測定、体力測定（握力、肺活量、立位体前屈）	

※ランニングコースは終日利用できません。