



ルシオール健康スポーツフェスタ2025 タイムスケジュール



時間 種目	フィットネス体験		フィジカル測定会/スポーツチャンバラ	健康体操教室/いきいきカラダ測定	学びのブース
会場	大アリーナAコート	大アリーナBコート	多目的アリーナ	弓道場	エントランス/会議室 A・B
9:00	ヨガ体験教室 ＜第1部＞ 【時間】9：00～10：15(75分) ★先行予約 定員：30名	カラダの中をのぞいてみよう66 コーナー ①血流チェック ②足型チェック 【時間】9:00～12:00 (最終受付11：30) 当日受付	準備	準備	●文体事業団・ルシオール倶楽部 特設コーナー (エントランス) ●カラダと栄養について ●食育実践について 特設ブース (会議室A・B)
10:00	ヨガ体験教室 ＜第2部＞ 【時間】10：45～12：00(75分) ★先行予約 定員：30名		フィジカル測定会 【時間】9:30～11:00 (最終受付10：45) 対象：小学生以上の方 当日受付	健康体操教室 【時間】10：00～11：30 対象：50歳以上 ★先行予約 定員：25名	
11:00				準備	
12:00	準備			シニアいきいきカラダ測定会 ＜第1部＞ 【時間】12：45～13：30 対象：50歳以上 ★先行予約 定員：20名	
13:00	苦手克服ジュニアチャレンジタイム 【時間】13:00～15:00 (最終受付14：30) 対象：小4～小7 当日受付	苦手克服キッズチャレンジタイム 【時間】13:00～15:00 (最終受付14：30) 対象：年中～小4 当日受付	スポーツチャンバラ体験教室 ＜第1部 小学生の部＞ 【時間】13：00～13：45 対象：小学1年生～6年生 ★先行予約 定員：20名	シニアいきいきカラダ測定会 ＜第2部＞ 【時間】13：45～14：30 対象：50歳以上 ★先行予約 定員：20名	
14:00			スポーツチャンバラ体験教室 ＜第2部 一般の部＞ 【時間】14：00～14：45 対象：中学生以上 ★先行予約 定員：20名		