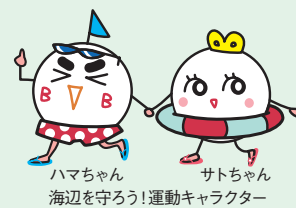


体験無料

アスリートと一緒にビーチを満喫しよう!!

# 一般参加型ビーチライフ体験イベント開催!!



## イベントスケジュール

TIME	ビーチライフ in お台場						JBVツアー (女子の試合のみ)	TIME
	イベントコーナー	ビーチバレー	ビーチテニス	ビーチボウリング	海辺を守ろう!	ビーチライフ		
9:00	イベントコーナー							9:00
9:30	ビーチヨガ 9:00~10:00							9:30
10:00								10:00
10:30	ビーチリトミック 10:00~11:00	スクール 10:00~11:00	無料体験会	ビーチボウリング エキシビジョン&体験 10:00~11:00				10:30
11:00	ビーチウォーキング 11:00~11:45		スクール 11:00~12:00					11:00
11:30	ビーチサン跳ばし & ビーチフラッグス & ビーチ相撲 11:30~13:00							11:30
12:00								12:00
12:30				フリー				12:30
13:00	海辺安全教室 13:00~13:30	スクール 13:00~14:00	無料体験会		ecoブース 9:00~17:00	砂遊び & 海辺図書館 9:00~17:00		13:00
13:30								13:30
14:00	ビーチリトミック 13:30~14:30							14:00
14:30	ビーチウォーキング 14:30~15:15		スクール 14:30~15:30	ビーチボウリング エキシビジョン&体験 14:00~15:00				14:30
15:00	ビーチサン跳ばし & ビーチフラッグス & ビーチ相撲 15:00~16:30							15:00
15:30				フリー				15:30
16:00			無料体験会					16:00
16:30	ビーチSTEP体操 16:30~17:00							16:30
17:00								17:00

※イベントスケジュールは変更となる場合がございます。

### ビーチテニス 講師：日本ビーチテニス協会



2008年から発足した新しいスポーツ「ビーチテニス」! バウンドするの?というイメージがありますが、バドミントンのようにノーバウンドのダブルスで行います。年齢を問わず、家族で楽しんで頂ける手軽なスポーツです。欧米ではプロの大会が行われている本格的なスポーツです。ぜひ、体験してみてください。

### ビーチリトミック 講師：水嶋久美子



初心者も経験者も楽しく空手体験!  
対象:幼稚園児~成人、中高年層  
伝統空手基本の構えから突き、蹴りの動きを大声で気合を入れストレス発散。  
(全日本空手道連盟和道流)

### ビーチバレー 講師：石坂有紀子、浜田武仁、他



トップアスリートによるビーチバレースクールを実施。はじめて体験される方から上級者まで楽しく参加できます。

### 海辺安全教室 講師：遊佐雅美



「AEDの使い方教室」を中心に海辺を楽しむのに必要な知識を学習します。

### 海辺図書館&砂遊びコーナー



砂遊びやビーチライブラリーなど、ご家族でのんびりと海辺を楽しみましょう。さあ~、はだしになってゆったりと気分爽快。

### ビーチウォーキング 講師：大島みどり



対象:成人~中高年層  
はだしで歩くことにより、「第二の心臓」と言われる足裏のツボを刺激、身体の活性化が期待されます。正しい姿勢で歩く事をビーチでマスターし、習慣にしよう。(体力に自信のない方も気軽に参加できます。)

### ビーチ新体操 講師：林利枝子



リボンを手作りして楽しく踊ろう!  
対象:幼児~小学校低学年  
新体操競技のリボンを砂浜で手作りし、オリジナルリボンを使って音楽に合わせて楽しくダンシング。  
(リボン手作り所要時間15分)

### ビーチ相撲 講師：日本ビーチ相撲連盟 玉海力剛



元力士と一緒に青空の下、元気に「ちびっ子ビーチ相撲」が体験できます。

### ビーチサン跳ばし 講師：ビーチサン協会 岩井信之



大人気の「ビーチサン跳ばし大会」。現在の世界記録は27.47m。カンタンなようで難しい…。世界一になれるかも!!

### ビーチボウリング 講師：東 秀磯



フリークライミングの中で特に短い距離を登るジャンルです。「岩の魂」をボルダーと言い、海の岩を登ることが発祥です。楽しいゲームをしながら体験してみよう!

### ビーチ親子体操 講師：樋口ますみ



親子で思いっきり楽しく体を動かそう!  
対象:歩ける幼児とその保護者  
幼児期は思いっきり運動能力が伸びる時期。その時期に大切な親子のスキンシップをはかりながら笑顔でだしの体操をしよう。

### ビーチフラッグス 講師：遊佐雅美



世界チャンピオンの遊佐雅美選手と一緒にビーチフラッグス体験。ビーチの安全な遊び方教室も実施します。

### ビーチヨガ&STEP体操 講師：健康体操マイベス 林真理子



青い空と太陽、そして潮の香りを思いっきり吸って心と体をリフレッシュ!!ビーチでのオリジナルヨガ、軽快な音楽にのせた簡単ステップ体操で、楽しくヘルスアップしましょう。

### 「海辺を守ろう!」エコキャップ回収運動

ペットボトルのキャップを回収します。ペットボトルのキャップを回収し、エコベンチを作成します。

