



アスリートと一緒にビーチを満喫しよう!!

体験無料

一般参加型ビーチライフ体験イベント開催

第7回ビーチライフinお台場イベントスケジュール

TIME	ビーチステージ 【ステージ前】	ビーチレクリエーション 【ビーチサン跳ばし・ビーチフラッグス・ビーチ相撲】	ビーチバレー 【ビーチバレーコート】	ビーチテニス 【ビーチテニスコート】	TIME	海辺を守ろう! 【ecoブース】	ビーチライフ 【スローライフ】	TIME	
9:30					9:30			9:30	
10:00		ゴミバスター 9:45~10:00				10:00	ゴミバスター 9:45~10:00		10:00
10:30	ビーチヨガスクール 10:00~11:00	ビーチサン跳ばし 10:00~11:00	体験	体験	10:30			10:30	
11:00	相撲LIVE 11:00~11:15 ビーチ太鼓 11:15~11:30 ビーチ空手 11:30~11:45 ビーチ新体操 11:45~12:00 ビーチウォーキング 12:00~12:30	ビーチ相撲 11:15~12:00	スクール 11:00~12:00	スクール 11:00~12:00	11:00			11:00	
11:30		海辺安全教室 ビーチフラッグス 12:00~13:00	体験	体験	11:30			11:30	
12:00					12:00			12:00	
12:30	セレモニー 13:00~13:30 STEP 体操 13:30~13:45		体験	体験	12:30			12:30	
13:00					13:00	海辺を守ろう!ブース	砂遊び&海辺図書館	13:00	
13:30			体験	体験	13:30			13:30	
14:00	相撲LIVE 14:00~14:15	ビーチ相撲 14:15~15:00	スクール 14:00~15:00	スクール 14:00~15:00	14:00			14:00	
14:30	ビーチウォーキング 14:30~15:00 ビーチ太鼓 15:00~15:15 ビーチ空手 15:15~15:30 ビーチ新体操 15:30~15:45	ビーチサン跳ばし 15:00~16:00	体験	スクール 15:00~16:00	14:30			14:30	
15:00					15:00			15:00	
15:30					15:30			15:30	
16:00	ビーチヨガ 16:00~17:00	海辺安全教室 ビーチフラッグス 16:00~17:00		体験	16:00			16:00	
16:30					16:30			16:30	
17:00		ゴミバスター 17:00~17:15				17:00	ゴミバスター 17:00~17:15		17:00
17:30					17:30			17:30	

NEW!

ビーチウォーキング
講師：日本ウォーキングセラピスト協会 柴田麻美
美しく歩きたい。身体の歪みを改善したい。
美しい立ち居振る舞いを学びたい。
子どものうちから基本の姿勢を学ぼう。
美と健康のために、「歩く」という事を意識してみませんか?

ビーチリトミック
ビーチ新体操
講師：林利枝子
オリジナルリボンを使って音楽に合わせて楽しくダンス。
リズムに合わせて大きな声で。

ビーチバレー
講師：ビーチバレーオリンピック 石坂有紀子
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してみよう。

ビーチフラッグス
講師：ライフセーバー 遊佐雅美
世界チャンピオンの遊佐雅美選手と子供から大人まで誰でも楽しめるライフセービング競技の1つ『ビーチフラッグス』にチャレンジしよう!

ビーチ相撲&相撲LIVE
講師：日本ビーチ相撲連盟 玉海力剛・元北桜閣 相撲LIVE：北脇貴士
れに始まり、れに終わる。
元力士と一緒に青空の下、元気に『ちびっこ』ビーチ相撲を体験しよう。
ビーチ相撲が始める前には、大相撲力士の応援歌が聞ける相撲LIVEが楽しめるよ。

ビーチリトミック
ビーチ太鼓
講師：伊藤美保
バランスボールを太鼓に見立て、青空の下で思いっきり太鼓を『ドン』叩いてみよう。
リズムに合わせて大きな声で。

ビーチテニス
講師：日本ビーチテニス協会
バウンドするの?というイメージがあると思いますが、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、チャレンジしましょう。

海辺安全教室
講師：ライフセーバー 遊佐雅美
『海の安全紙芝居』海水浴場で安全に楽しく過ごす方法を紙芝居にて分かりやすくお話しします。

ビーチヨガ
講師：健康体操マイペース 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よう。

ビーチリトミック
ビーチ空手
講師：水嶋久美子
初心者も経験者も楽しく空手体験!
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てストレス発散。

ビーチサン跳ばし
講師：ビーチサン協会 岩井信文
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!!

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気分爽快。