

# 港北スポーツセンター スポレクプログラム

**参加無料**

ヨガマット貸出有り  ~  大歓迎 運動できる服装と室内シューズをご用意ください。

<b>演技発表会</b> 第1体育室 9:30~12:00 フラダンスなどのサークル活動の発表会です。発表団体募集中！詳細はお問い合わせください。 		<b>事前 タグラグビー体験教室</b> 第2体育室 9:30~12:00 対象:小学1~6年生 男女 定員30名 鬼ごっこみたいなボールゲームで楽しいよ！ 		<b>事前 マリノフットサル体験教室</b>  第1体育室 ①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ①親子教室 13:00~13:50 対象:年中・年長親子 定員20組 ②キッズ教室 14:00~14:50 対象:小学1~3年生 男女 定員40名		<b>事前 ミックスダブルス テニス大会</b> 屋外クレー 9:30~16:30 対象:16歳以上男女 定員18組 雨天中止 テニスシューズとラケットをお持ちください。 	
<b>エクササイズ各種体験</b> 【エクササイズ教室共通】 第3体育室 対象:16歳以上男女 定員40名 開始30分前から先着順受付		<b>事前 ノルディックウォーキング体験教室</b> ロビー集合 11:30~13:00 対象:16歳以上男女 定員20名 雨天中止 ※スティック貸出無料 		<b>事前 大塚製薬セミナー</b> 「冬に負けない免疫力のお話」 研修室 10:00~10:40 対象制限なし 定員30名 腸健康エクササイズ 優先あり インフルエンザ予防にもつながる免疫力アップについてのセミナーです。 新商品のおみやげ付きです♪ 			
<b>ビートボクシング</b> (佐々木) 10:00~10:50 <b>腸健康エクササイズ</b> (山崎) 11:00~11:50 <b>はじめてヨガ</b> (松沢) 12:00~12:50		<b>楽しくエアロビ</b> (秋山) 13:00~13:50 <b>ズンバ</b> (樋口) 14:00~14:50 <b>ピラティス</b> (谷川) 15:00~15:50		<b>NEW</b> <b>バスケットゴール 個人開放!</b> 第2体育室 13:00~16:00 随時受付 時間交代制 小学生以上 ボールの貸出無料! ドリブルシュートやフリースローのゴール練習タイム 			
<b>好評! 販売コーナー</b> 開始~売り切り次第、終了! ・ <b>地元で採れた新鮮野菜</b> ・ <b>できたておいしいパン</b> ・ <b>ピースストラップ</b> など 		<b>トレーニング室 終日無料開放!</b> 通常1回300円の利用料がこの日限定で無料! 初めての方は、指導員にお声かけください。使い方やルールなどを説明します。 		<b>キッズスペース</b> ロビー 9:30~12:30 輪投げに挑戦! 雨天時にはアスレチックコーナーを追加します。 			