

春の体験教室ご案内♪

親子であそぼう!!



広い体育館で元気いっぱいあそぼう!!
親子のコミュニケーションを図り、あそびながら身体の動かし方が自然と身についていきます。

- <開催日> ①4月28日(金) ②5月26日(金)
- <時間> 13:15~14:15
- <場所> 第2体育室
- <対象> 1歳児~3歳児(H25,4,2~H28,4,1生まれ)のお子様と保護者
- <定員> 30組程度
- <持ち物> 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル。
- <参加料金> 1回1組 ¥500
- <申込方法> 3月10日(金)10時から先着受付
- <注意事項> ・参加者以外のご家族(ご兄弟)は入室できません。



ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩くフィットネススポーツです。上半身を有効的に動かす全身運動ですので、通常のウォーキングよりも運動強度が上がります。専用ポールは無料貸出いたします!お気軽にご参加ください♪



- <開催日> ①4/22(土)10:00~11:20
日産スタジアム方面(3~4km)
②4/26(水)13:10~14:30
日産スタジアム方面(3~4km)
③5/1(月)10:00~11:20
鶴見川土手方面(3~4km)
※雨天中止 ※コース変更の場合あり
- <時間> 80分間
- <場所> 屋外※集合・解散は港北スポーツセンター
- <対象> 16歳以上男女
- <定員> 20名程度
- <持ち物> 運動できる服装、シューズ(屋外用の履きなれた運動靴)、汗拭きタオル、飲み物、リュックまたはウエストポーチ。
- <参加料金> 1回 ¥500
- <申込方法> 3月10日(金)10時から先着受付
- <注意事項> ※中止の場合のみ1時間前にHP更新します
※開始40分経過時点で教室成立と致します。
・何回でも参加可能です。

はだしでエアロ

初心者向けのエクササイズです。フットコンディショニングで脚(主に足裏~膝下)の筋肉を整えてから、エアロビクス(有酸素運動)を行います。衰えがちな足(指)の機能を活性化させましょう!



- <開催日> ①5月1日(月) ②5月8日(月)
- <時間> 13:00~13:50
- <場所> 研修室
- <対象> 16歳以上男女
- <定員> 15名程度
- <持ち物> 運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル
- <参加料金> 1回 ¥500
- <申込方法> 3月10日(金)10時から先着受付

R&Aコンディショニング

R⇒リセットコンディショニング(筋肉を整える)
A⇒アクティブコンディショニング(筋肉を正しく使う)
自身の身体(筋肉)のクセを取り除き、本来の動かしやすい状態に戻したあとに正しくエクササイズを行います。より調子の良い身体をつくっていきましょう。

- <開催日> ①5月1日(月) ②5月8日(月)
- <時間> 14:00~14:50
- <場所> 研修室
- <対象> 16歳以上男女
- <定員> 15名程度
- <持ち物> 運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル
バスタオル、スポーツタオル
- <参加料金> 1回 ¥600
- <申込方法> 3月10日(金)10時から先着受付

お申し込み前にお読みください...

- ・妊娠中の方はご参加いただけません。
- ・健康状態に不安のある方は医師の承諾を得てからご参加ください。
- ・参加費のお支払いは、参加当日までと致します。当日は時間に余裕を持ってお越しください。
- ・お支払い後、自己都合による返金は一切致しません。
- ・教室応募にご提供いただいた個人情報(住所等)は教室運営にかかる事業にのみ使用いたします。

各教室お申し込みは、電話または窓口にて!
港北スポーツセンター 045-544-2636