

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。

演技発表会 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。 		事前 タグラグビー体験教室 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！ 		事前 マリノフットサル体験教室  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		事前 ミックスダブルス テニス大会 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。 	
エクササイズ各種体験		【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		事前 ノルディックウォーキング体験教室 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 		事前 大塚製薬セミナー 「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♪ 	
ビートボクシング (佐々木) 10:00~10:50 腸健康エクササイズ (山崎) 11:00~11:50 はじめてヨガ (松沢) 12:00~12:50		楽しくエアロビ (秋山) 13:00~13:50 ズンバ (樋口) 14:00~14:50 ピラティス (谷川) 15:00~15:50		NEW		バスケットゴール 個人開放!	
好評! 販売コーナー 開始~売り切り次第、終了! ・ 地元で採れた新鮮野菜 ・ できたておいしいパン ・ ピースストラップ など 		トレーニング室 終日無料開放! 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。 		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 		キッズスペース 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。 	