

参加
無料

横浜元気！！



スポーツ・ レクリエーション フェスティバル

2020年 **11**月**3**日(火・祝)



港北スポーツセンター 9:30~16:30

スポーツの秋！みんなでスポレク体験しよう！

ご家族みんなで楽しめるプログラムを用意しています。室内シューズ・タオル・飲み物を持って、港北スポーツセンターに遊びに来てね。

当日参加イベント

開始 30 分前より受付

- ☆横浜 GRITS による
ホッケー体験
- ☆ニュースポーツ体験
- ☆バドミントン開放
- ☆Inbody 測定会

感染症予防対策のため、来館時に「チェックシート」を記入していただきます。あらかじめ検温してお越してください。また、マスクの着用をお願いしています。運動中のみ外しても構いません。

ご協力をお願いいたします。

事前申込教室

10/20 (火)

14:00~より

窓口または電話にて
先着順受付

- ① 横浜 F・マリノスフットサル体験教室 (①年中年長親子 ②小学1~3年生)
- ② オリンピアン渡邊功さんと楽しむテニス教室 (①小4~中学生、②一般)
- ③ 横浜ビー・コルセアーズこどもバスケットボール体験教室
(① 低学年 ②高学年)
- ④ エクササイズ教室各種 (一般)
- ⑤ 知的障害者のためのリフレッシュ体操 (小学4年生~一般)
- ⑥ とことんエンジョイテニス! (16歳以上)

港北スポーツセンター TEL: 045-544-2636

<主催>シンコースポーツ株式会社 <協賛・協力> 港北区役所、港北区体育協会、港北区スポーツ推進委員会、横浜マリノス株式会社、株式会社横浜ビー・コルセアーズ、横浜 GRITS、アサヒ飲料株式会社、ダイドードリンコ株式会社、コカ・コーライーストジャパン株式会社、

港北スポーツセンター スポーツプログラム

参加無料

各イベントに必要な持ち物については施設までお問い合わせください。

※感染症予防のため、来館時のマスク着用、手指消毒、チェクシート記入をお願いいたします。

<p>事前 横浜F・マリノス フットサル体験教室</p> <p>第1体育室 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50</p>		<p>事前 オンライン テニス体験教室</p> <p>屋外テニス コート ①9:30～10:45 ②11:00～12:15</p>		<p>事前 横浜ビー・コルセアーズ こどもバスケット体験教室</p> <p>第2体育室 ①10:30～12:00 ②12:30～14:00</p>		<p>横浜GRITチームによる ホッケー体験</p> <p>第1体育室 13:00～15:00</p>	
<p>①親子教室 10:00～10:50 対象： 年中年長親子 定員：20組</p> <p>②キッズ教室 11:00～11:50 対象：小1～3年生 定員40名</p>		<p>①ジュニア教室 9:30～10:15 対象：小学校4年生～ 中学生 定員30名</p> <p>②一般教室 11:00～12:15 対象：一般男女 定員30名</p>		<p>①低学年教室 対象：小1～3年生 定員30名</p> <p>②高学年教室 対象：小4～6年生 定員30名</p>		<p>対象：未就学児～ 一般 定員：随時受付 ※未就学児の方は保 護者同伴。</p> <p>ホッケー体験、ニュー スポーツ体験、わなげ など、お子様から楽し める種目があります。 アインズホッケー選手と 一緒にあそびましょ う。</p>	
<p>事前 エクササイズ体験 (3体・定員各45名)</p> <p>ザ・サーキット(佐々木) 9:30～10:20</p> <p>燃焼ひきしめBODY(佐々木) 10:40～11:30</p> <p>マッスルコアピラテイス(佐藤) 13:00～13:50</p>		<p>事前 障がい者のための リフレクシブ体操</p> <p>第3体育室 14:30～15:20</p> <p>対象：軽度知的障がい者と同伴者 定員：7名(または7組) 【応募に際して】 事前確認事項があります。 別途チラシをご確認ください。</p>		<p>指導者付き バドミントン開放</p> <p>第2体育室 ①14:30～16:30</p> <p>対象：ラリーができる 方ならどなたでも。親 子、グループ、一人で もOK。 定員：随時受付 ※30分交代制</p>		<p>Inbody 測定会</p> <p>研修室 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00</p> <p>一人5分程度 定員：随時受付</p> <p>裸足で3分乗るだけ！ 筋肉や脂肪のパラン スなど、9つの観点を から身体の状態を診断。</p>	
<p>事前 どことん エンジョイテニス！</p> <p>屋外テニス コート ①13:00～14:30 ②15:00～16:30</p> <p>対象：16歳以上 定員30名 (各コート10名)</p> <p>集まったメンバーで ゲーム形式を楽しみ ます。</p>		<p>来館者は総合受付にて「感染予防対策チェクシート」を記入提出いただけます。 あらかじめ検温してお越しください。 ☆事前申し込み込みイベントに関しては申込時にお名前と電話番号を伺うため、チェクシートの提出は不要です。 ☆トレーニング室は通常営業（有料）とさせていただきます。 ☆テニス教室・エンジョイテニスは雨天中止となります。開催1時間前に判断しホームページにてお知らせいたします。 ☆イベント内容などに変更が生じた場合はホームページにてお知らせいたします。</p>					
<p>雨天中止 テニスシューズと ラケットをお持ち ください。</p>							