

持ち物  
室内シューズ、飲み物、タオル

## スポレクプログラム

参加  
無料事前  
申込 横浜ビー・コルセアーズ  
バスケットボール教室

第1体育室 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50

## ①親子教室

10:00~10:50

【対象】  
小学1~3年生と保護者  
【定員】20組

## ②キッズ教室

11:00~11:50

【対象】  
小学1~4年生  
【定員】40名事前  
申込 オリリンピック長谷川大悟  
選手のかけっこ教室

第1体育室 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00

## かけっこ教室①

13:30~14:30

【対象】小学1,2年生  
【定員】40名  
【協力】  
かながわアスリートネットワーク協議事業

## かけっこ教室②

15:00~16:00

【対象】小学3~6年生  
【定員】40名事前  
申込 元気に親子体操

第2体育室 9:00~10:00

## 【対象】

4・5歳親子(年中・年長)

【定員】25組

【担当】西田・杉山

当日  
受付 エンジョイエアロ

第2体育室 10:30~11:20

## 【対象】

16歳以上

【定員】50名

【担当】秋山

当日  
受付 第3体育室  
エクササイズ各種体験

開始30分前から先着受付 各35名

※定員になり次第受付終了  
ヨガは様線で参加できます午前のヨガ 清水  
9:00~9:50ザ・サーキット 佐々木  
10:30~11:20大人のヒップホップ NAO  
12:30~13:20シェイプボクシング 後藤  
14:00~14:50午後のヨガ MEGUMI  
15:30~16:20事前  
申込 親子将棋教室

研修室 10:00~11:30

## 【対象】

小中学生親子

※中学生は1人での参加もOK

【定員】6組

【担当】慶應義塾大学将棋研究会

王  
将事前  
申込 ノルディックウォーキング  
体験会

ロビー集合 10:30~12:00

## 【対象】

16歳以上

【定員】20名

【担当】平田・洞口

※専用ボール無料貸出OK

※雨天中止

当日  
受付 ポッチャ&バドミントン

第2体育室 13:00~14:30

## どなたでもOK

随時受付

(20分交代制)

当日  
受付 バドミントン&卓球

第2体育室 15:00~16:30

## どなたでもOK

随時受付

(20分交代制)

事前  
申込 親子テニス教室

テニスコート 8:30~9:30

## 【対象】

小学1~3年生親子

【定員】10組

【担当】真柄・黒崎

※雨天中止

事前  
申込 ミックスダブルス  
テニス大会

テニスコート 10:00~15:30

## 【対象】

16歳以上男女ペア

【定員】12組

【担当】真柄

※雨天中止

