

参加
無料

スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2024.11.03 (日・祝)

港北スポーツセンター

8:30~16:30

【事前予約不要】

当日参加エクササイズ体験教室

- 開始30分前より ・エンジョイエアロ
先着順受付
- ・午前のヨガ
 - ・ザ・サーキット
 - ・大人のヒップホップ
 - ・シェイプボクシング
 - ・午後のヨガ

【事前予約不要】

当日随時受付のイベント

スポーツコーナー

- ・ボッチャ
- ・バドミントン
- ・卓球

事前申込教室

10/15 (火) 14:00~募集開始

- ①横浜ビー・コルセアーズバスケットボール教室
★親子教室 ★キッズ教室
- ②オリンピック長谷川大悟選手のかけっこ教室
★かけっこ教室1 ★かけっこ教室2
「かながわアスリートネットワーク協働事業」協力
- ③元気に親子体操
- ④親子将棋教室
- ⑤ノルディックウォーキング体験会
- ⑥親子テニス教室
- ⑦テニス ミックスダブルス大会

動きやすい服装
室内シューズ、飲み物
ご用意ください

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、横浜ビー・コルセアーズ
アサヒ飲料販売株式会社、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社、慶應義塾大学将棋研究会

スポレクプログラム

参加
無料

持ち物
室内シューズ、飲み物、タオル

事前
申込 横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボール教室

事前
申込 オリリンピアン長谷川大悟
選手のかけっこ教室

事前
申込 元気に親子体操

当日
受付 エンジョイエアロ

第1体育室 ⑩10:00~10:50⑪11:00~11:50

第1体育室 ⑩13:30~14:30⑪15:00~16:00

第2体育室 9:00~10:00

第2体育室 10:30~11:20

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

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働事業

かけっこ教室② 15:00~16:00
【対象】小学3~6年生
【定員】40名

【対象】4・5歳親子(年中・年長)
【定員】25組
【担当】西田・杉山



【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

事前
申込 親子将棋教室

当日
受付 ボッチャ&バドミントン

当日
受付 バドミントン&卓球

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
ヨガは裸足で参加できます

研修室 10:00~11:30

第2体育室 13:00~14:30

第2体育室 15:00~16:30

午前のヨガ 清水
9:00~9:50

【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



どなたでもOK
随時受付
(20分交代制)



どなたでもOK
随時受付
(20分交代制)



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 ノルディックウォーキング
体験会

事前
申込 親子テニス教室

事前
申込 ミックスダブルス
テニス大会

ロビー集合 10:30~12:00

テニスコート 8:30~9:30

テニスコート 10:00~15:30

【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



【対象】小学1~3年生親子
【定員】10組
【担当】真柄・黒崎
※雨天中止



【対象】16歳以上男女ペア
【定員】12組
【担当】真柄
※雨天中止

