

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

第1体育室 ①10:00~10:50②11:00~11:50

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 オリンピアン長谷川大悟
選手のかけっこ教室

第1体育室 ①13:30~14:30②15:00~16:00

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
--	---

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
ヨガは裸足で参加できます

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

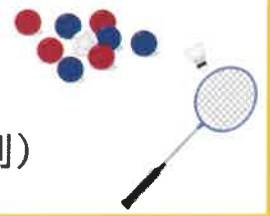
【対象】
小中学生親子
※中学生は1人での参加もOK
【定員】6組
【担当】慶應義塾大学将棋研究会



当日受付 ボッチャ&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 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
※専用ポール無料貸出OK
※雨天中止



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

