



横浜元氣!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2017

全プログラム参加無料

ご注意事項

- 各プログラムは定員になり次第、締め切ります。
- 運動プログラムに参加の際は、運動に適した服装・室内シューズ・タオルをご持参ください。
- 健康上不安のある方は、予め医師の許可を得てからご参加ください。
- 当日、内容や時間に変更のある場合がございますので、ご了承ください。
- ①マークのあるプログラムは、室内シューズ不要でご参加いただけます。

子ども向けスポーツ教室

ミニバスケットボール教室

9:30~11:30 9/12の14時より

オリンピック出場経験者「中原貴子さん」が上達する方法をわかりやすく指導します。

事前申込



アトランタオリンピックなど数多くの国際大会に出場

対象●小学生以上 定員●50名

野球教室 9/12の14時より

13:30~15:30

元ベ이스ターズ選手に野球がもっとうまくなるコツを教わろう!

事前申込



対象●小学生 定員●50名

個人利用無料

トレーニング室

無料開放

7:30~20:50

*終日無料でご利用いただけます。



卓球・バドミントン

利用無料

17:00~20:50

*ラケット・ボール・シャトル等はご持参ください。

さわやかスポーツ体験

9:00~12:00 当日受付

子どもから大人まで気軽に楽しめるニュースポーツを体験しよう!



ロビー販売

11:00~14:00

地域作業所「まどか」「ヴェスタ」による軽食販売(パン・炊き込みご飯など)

美しく健康でいるための教室8選

当日受付

●プログラム 15分前から各室場前にて受付

カーディオキック

9:00~9:50

キックボクシングの動作を取り入れ、脂肪燃焼効果が計れます。

対象●16歳以上 定員●40名

ピラティス

10:00~10:50

体幹を鍛え、体を引き締める効果があります。

対象●16歳以上 定員●40名

ベリーダンス

11:00~11:50

アラビア風の音楽に合わせて楽しくセクシーに踊りましょう。

対象●16歳以上 定員●40名

バレエエクササイズ

12:00~12:50

バレエの動きを取り入れ体幹を中心に鍛えます。

対象●16歳以上 定員●40名

ウェープリングヨガ

13:00~13:50

ウェープリングを使用しヨガを行い、筋力・柔軟性・バランスをつけます。

対象●16歳以上 定員●40名

ZUMBA(ズンバ)

14:00~14:50

ラテンの音楽に合わせて、みんなでダンスを楽しみましょう。

対象●16歳以上 定員●40名

TRF EZ DO DANCERCIZE

(イージー・ドゥ・ダンスサイズ)

15:00~15:50

avex presents のダンスプログラム!! 無理なく安全に楽しめて、健康維持増進の効果が期待できます。

対象●16歳以上 定員●40名

太極舞

16:00~16:50

中国武術や気功法を取り入れ、筋力強化や血行・リンパの流れを促進する効果があります。

対象●16歳以上 定員●40名



スケジュール

10/1(日)は1日たっぷりみんなでスポーツを楽しもう!

	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00~20:50
第1体育室				ミニバスケットボール教室				野球教室			一般開放
第2体育室			さわやかスポーツ体験				(リハーサル)	教室発表会			個人開放
第3体育室		カーディオキック	ピラティス	ベリーダンス	バレエエクササイズ	ウェープリングヨガ	ZUMBA	TRF EZ DO DANCERCIZE	太極舞		一般開放
研修室			インボディ測定会&骨密度測定会				インボディ測定会&骨密度測定会				一般開放
ロビー						地域作業所による軽食販売					
トレーニング室	トレーニング室 終日無料開放										

お問合せ

045-371-6105

旭スポーツセンター