

# 保土ヶ谷スポーツセンター スポレクプログラム

運動できる服装・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物をご用意ください。

**参加無料**

<b>事前</b> 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室		<b>事前</b> 長谷川大悟選手 かけっこ教室		<b>事前</b> REG★STYLE ダブルダッチ教室	
B1リーグ所属のプロチーム！		保土ヶ谷出身のオリンピック！		世界大会3連覇のプロ集団！！	
第1体育室	① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00	第1体育室	① 14:00~15:00 ② 15:30~16:30	第2体育室	① 14:00~14:45 ② 15:45~16:30
① 9:30~10:30 対象:小1~小3 定員:30名	② 11:00~12:00 対象:小4~小6 定員:30名	① 14:00~15:00 対象:小1~小3 定員:50名	② 15:30~16:30 対象:小4~小6 定員:30名	① 14:00~14:45 対象:小5以上 (学生・大人歓迎！) 定員:30名	② 15:45~16:30 対象:小1~小4 定員:30名
バスケットボールを持っている子は 持ってきてね♪					
<b>事前</b> インラインスケート 教室体験(※)		<b>事前</b> ノルディック ウォーキング(※)		<b>事前</b> ミックスダブルス テニス大会(※)	
シューズ・防具無料貸し出しあり♪		保土ヶ谷公園往復コースです♪		ペアでご参加ください！	
インラインコート	① 9:45~10:45 ② 11:30~12:30	トレ室前集合	10:00~11:30	テニスコート	9:30~16:30
① 9:45~10:45 対象:小4~小6、 経験者 定員:15名	② 11:30~12:30 対象:小1~小3 (未経験者) 定員:15名	対象:小学生以上 定員:20名	2km程の自立歩行が 可能な方が対象で す。	対象:16歳以上の 男女ペア 定員:8組	1コート4組のリーグ戦 を行い、トーナメント戦 で順位を決めます。
長めのくつ下、長そで長ズボン推奨。 くつのサイズをおぼえてきてね。		 歩きやすい外靴、飲み物が入る リュック(両手があくもの)を お持ちください。		テニスシューズとラケットを お持ちください。	
<b>スポーツスタジオ 体験プログラム 開始20分前より先着受付</b>				<b>防災スポーツ体験</b>	
運動に慣れていない方も大歓迎！お気軽にご参加ください。				第2体育室	10:30~12:30
<b>【 簡単体幹トレーニング 】</b> (小川) 体幹を鍛えることで代謝アップや 健康増進が望めます。初心者向き。 9:10~10:00 対象:小学生以上 定員:40名		<b>【 ソフトヨガ 】</b> (山田) 初めてヨガをおこなう方でも無理なく楽しめます。 ゆったり動きたい方にもおすすめです。 11:00~12:00 対象:中学生以上 定員:40名		災害時に役立つ知識を、スポーツを 通して学びます！ 対象:どなたでも <b>昆虫クラフト 順次ご案内</b>	
<b>【ボディウエイト ワークアウト】</b> (石堂) スクワット、腕立て、ランジやピラティスなど 織り交ぜたプログラムです！ 13:00~14:00 対象:16歳以上 定員:40名		<b>【初めての筋トレ&amp;ウォーキング】</b> (浜村) 簡単な筋トレや身体の使い方を身につけて姿 勢改善をはかります 15:00~16:00 対象:65歳以上 定員:35名		研修室	10:00~16:00
				木製のいくつかのパーツをボンドで組み合わ せて、昆虫キーホルダーを作ります。 対象:どなたでも 作業時間:約30分 ※補助が必要なお子様は保護者同伴	
				<b>トレーニング室 終日無料開放!!</b> 	
				通常300円の利用料がこの日限定で無料！ 初めての方は、指導員にお声かけください。 使い方やルールをご説明します。	

- ・当日はスタッフが教室の風景を撮影し、SNSに使用する可能性があります。
- ・トレーニング室は定員35名です。満員の場合は順番待ちとなります。マスクの着用にご協力ください。
- ・都合により内容が変更となる可能性がございます。最新情報はホームページをご確認ください。
- ・駐車場スペースには限りがございますのでなるべく公共交通機関でお越しください。
- ・(※)のイベントは雨天中止です。中止の場合はホームページにてお知らせいたします。
- ・応募に際しいただいた個人情報イベントのみに使用し、イベント終了後は破棄いたします。