

中スポフェスタ2017

25周年記念祭 5月4日・5日



5月4日(木)

5月5日(金)

参加者募集中

●自分のからだを知って健康な体づくり!

ロコモチェック

日時: 4日(木)
12:30~14:30
場所: 研修室
人数: 16歳以上50名
参加料: 無料

ランニングクリニック

日時: 4日(木)
9:00~12:00
場所: 第1体育室
人数: 16歳以上50名
参加料: 1,000円
★事前申し込み制

ラジオ体操講習会

日時: 4日(木)
13:00~13:50
場所: 第2体育室
人数: 50名
参加料: 無料

足型測定

日時: 4日(木)
8:00~13:00
場所: 2階ホール
人数: 60名
参加料: 800円

●新しい種目にチャレンジ!

ハルティックウォーキング

日時: 4日(木)
10:00~12:00
場所: 第1体育室
人数: 40歳以上20名
参加料: 800円
★事前申し込み制

バブルサッカー

日時: 4日(木)
13:00~16:00
場所: 第1体育室
人数: 16歳以上50名
参加料: 1,000円
★事前申し込み制

スポーツ吹き矢

日時: 4日(木)
14:00~15:30
場所: 第2体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

男ヨガ&ウェービング

ウェービングを使用したエクササイズ!
日時: 4日(木)
14:00~14:50
場所: 第3体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

カキラ

肋骨を中心とした関節を動かすエクササイズ!
日時: 4日(木)
10:00~10:50
場所: 第3体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

ひびくエクササイズ

美空ひばりさんの歌に合わせて、エクササイズ!
日時: 4日(木)
11:00~11:50
場所: 第3体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

カーティオキック

日時: 4日(木)
12:00~12:50
場所: 第3体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

タヒチアンダンス

日時: 4日(木)
13:00~13:50
場所: 第3体育室
人数: 16歳以上30名
参加料: 500円

●2日間コースで苦手種目を克服!

鉄棒

2日間コース

日時: 4日・5日
11:45~12:45
場所: 第2体育室
人数: 小学1~4年生20名
参加料: 2,000円/2日間
★事前申し込み制

跳び箱

2日間コース

日時: 4日・5日
10:30~11:30
場所: 第2体育室
人数: 小学1~4年生20名
参加料: 2,000円/2日間
★事前申し込み制

マット

2日間コース

日時: 4日・5日
9:15~10:15
場所: 第2体育室
人数: 小学1~4年生20名
参加料: 2,000円/2日間
★事前申し込み制

マジックカップ作り

マグカップに専用ペンで絵を描き付けてみよう。
日時: 4日(木)
10:00~12:00
場所: 研修室
人数: 小学生以上30名(低学年は保護者同伴)
参加料: 500円
★事前申し込み制
+材料費600円

親子野球教室

日時: 5日(金)
10:00~11:30
場所: 第1体育室
人数: 小学生と保護者20組
参加料: 1,000円/1組
★事前申し込み制

スポーツストレーニング

日時: 5日(金)
10:00~10:30
場所: 第1体育室
人数: 小学生と保護者50名
参加料: 無料

こども卓球教室(はじめて)

日時: 5日(金)
10:00~10:45
場所: 第1体育室
人数: 小学4~6年生16名
参加料: 500円
★事前申し込み制

こども卓球教室(経験者)

日時: 5日(金)
10:50~11:35
場所: 第1体育室
人数: 小学4~6年生16名
参加料: 500円
★事前申し込み制

かけっこ教室

日時: 5日(金)
13:10~14:20
場所: 第2体育室
人数: 小学1~4年生20名
参加料: 1,000円
★事前申し込み制

スタンプラリー&クイズ

スタンプを集めて賞品をゲット!
日時: 5日(金)
13:00~16:00
場所: 第1体育室
人数: どなたでも100名
参加料: 100円

笑顔さわやかフェスタ

日時: 5日(金)
13:30~16:00
場所: 第1体育室
人数: どなたでも
参加料: 無料

親子サーキット&絵本の英語読み聞かせ

日時: 5日(金)
10:00~12:00
場所: 研修室
人数: 2~4歳40名
参加料: 無料

缶バッチ&レジンアクセサリー

日時: 5日(金)
13:00~
場所: 研修室
人数: どなたでも100名(未就学児は保護者同伴)
参加料: 100円
(材料費100円~500円)

◆◆事前申し込みイベントについては直接、中スポーツセンターにお申込みください◆◆

*その他のイベントは当日直接開催場所で受け付けます。
*運動できる服装、室内シューズでご参加ください。

<横浜市スポーツセンター>

〒231-0801 横浜市中区新山下3-15-4 ☎045(625)0300

http://www.yssp.or.jp/naka_sc_ysa/

