

2018 10/8(月) スポーツ・レクリエーション 開催要項

プログラム	対象	時間	募集 先着順	参加受付		会場 番号は スタジオ	定員	内容	
				開始 時間	受付 場所				
親 子	フットサル・キッズ	年中 - 小2 と保護者	事前	9:00	体育館 入口	体育館	20 組	前半:親子でボールを使った練習	
	フットサル・ジュニア	小3 - 小6 と保護者		10:20			32 組	後半:ゲーム	
	スポンジテニス・キッズ	年中 - 小2 と保護者		10:30			15 組	保護者の球出してボールを打ちます	
	ヨガ	小学生以下と保護者		12:40	②	10 組	親子で参加するヨガ		
スポンジテニス・ジュニア	小3 - 小6	9:30 - 10:50		9:10	体育館 入口	体育館	20 名	ボールの打ち方を学んでラリーをしよう	
フラダンス発表会	フラダンス教室参加者	12:00 - 12:20	—	—	—	フラダンス教室参加者による発表会 観覧自由			
体験 3B 体操	どなたでも	12:10 - 13:00	当日	11:40	玄関	②	30 名	定期教室【やさしい脳トレ・筋トレ・ダンス】の体験版	
個人利用タイム		12:20 - 14:50		11:50	体育館 入口	体育館	—	個人利用 シャトル・ボール・ラケットは各自持参 テニスのみ全てレンタル有	
卓球・バドミントン								当日参加された方々でチームを作りゲームをします	
スポンジテニス									
エンジョイ・フットサル								16才以上	15:00 - 17:00
体験 ピラティス&ヨガ	中学生以上	14:10 - 15:00	事前	13:40	玄関	②	18 名	定期教室【ピラティス&ヨガ】の体験版	
大人の体力測定	大人 子供も参加可能です	12:00 - 15:00	当日	12:00	玄関	① & ロビー	—	手軽な方法で自分の体力年齢を知る事ができます 「大人の体力測定」ですがどなたでも気軽に 参加できる内容です	

横浜市 平沼記念体育館 TEL 045 - 311 - 6186

9/18(火)は休館日

・事前予約教室 予約受付 9/15(土)・直接来館は 9:00から・電話予約は 10:00より 先着順

・多くの方に参加していただきたく事前予約教室は1日につき1件、2件目は翌日から(予約をした次の日)から1件できます