オリンピアン（バルセロナオリンピック出場）

森　久子先生による バドミントン教室

時間：10:00～12：00（受付 9:30～）
場所：第１体育室
対象・定員：16歳以上・60 名（先着順）
持ち物：室内シューズ、ラケット、飲み物、タオル
※ラケット貸出（有料・￥100）もございます。

申込：9 月 11 日（火）10:00～開始
来館か電話（743－6341）か FAX（743－6519）にて
氏名・年齢・連絡先を添えてお申し込みください。

総合型地域スポーツクラブ・弘明寺くらぶ

スポーツ吹き矢体験会 11:00～12:50　第３体育室

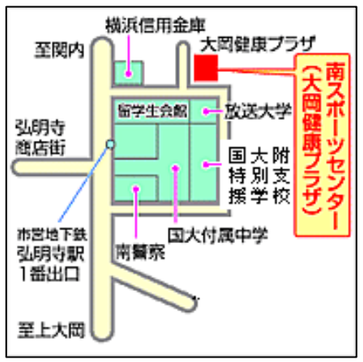
【事前申込】先着 20 名（16 歳以上）・申込は 9/11（火）10:00～
電話（743－6341）または来館にてお申し込みください。

■交通案内

市営地下鉄「弘明寺駅」下車　徒歩5分
京浜急行「弘明寺駅」下車　徒歩15分

■駐車場

有料（31台）
※2時間　300円/以降30分ごと50円



横浜市南スポーツセンター　〒232-0061 横浜市南区大岡 1-14-1

南スポーツセンター開館 25 周年イベント

横浜元気！ スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2018

in 南スポーツセンター

全プログラム無料！！

楽しくカラダを動かそう♪

9/29（土）

10:00～17:00

※一部プログラムは 9:00～開始

イベントスケジュール

時間	第一体育室	第三体育室	研修室	ロビー
１０：００	10:00-12:00 森久子氏による バドミントン教室 【事前申込】	9:00-9:50 カーディオキック MAX（品川先生） 10:00-10:50 ZUMBA10（鰭崎先生）	10:00-10:50 やさしいピラティス （跡部先生）	○焼き菓子販売 ○スポーツ用品販売 ○弘明寺商店街ｺｰﾅｰ
１１：００		11:00-12:50 スポーツ吹き矢体験会 （弘明寺くらぶ） 【事前申込】	11:00-11:50 ボディーバランス ヨガ（跡部先生）	**第二体育室** ○個人利用 （卓球・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ） 50 分間入替制 受付は１階ロビー
１２：００			13:00-15:00 教室発表会 控室（リハーサル会場）	**トレーニング室** ○無料開放（終日）
１３：００	13:30-15:40 教室発表会 【参加受付終了】 観覧自由	13:00-13:50 からだスッキリヨガ （佐藤先生）	ぜ～んぶ 無料！	
１４：００		14:00-14:50 肩甲骨ヨガ （佐藤先生）		
１５：００		15:00-15:50 ピラティス （渡辺先生）		

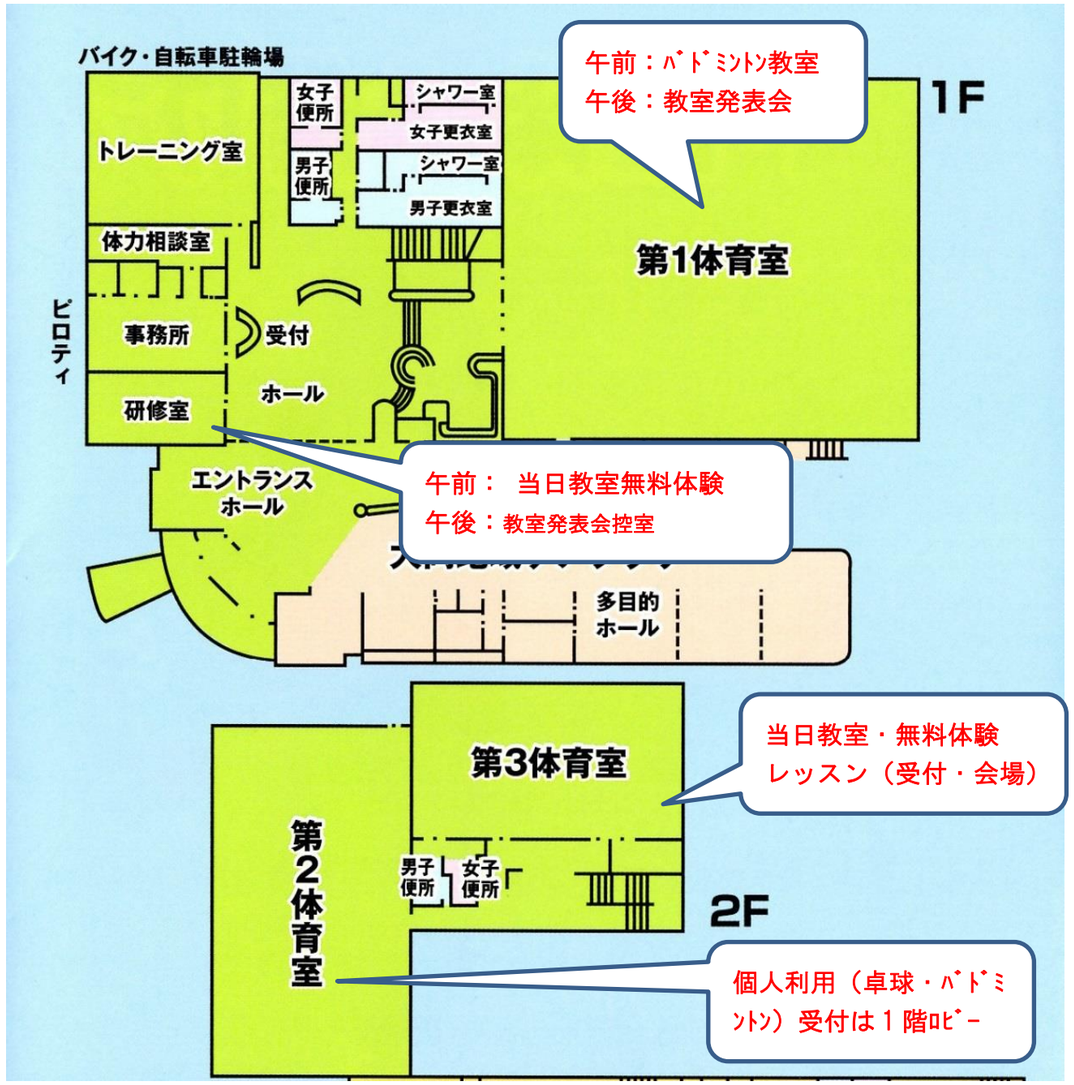
※足マークのあるものは裸足でおこなうため室内シューズ不要

教室発表会プログラム

13:35　キッズチア
13:55　ジュニアバレエ
14:15　フラダンス
14:35　フォークダンス
14:55　フラメンコ
15:15　ヒップホップダンス
13:45　ベリーダンス
14:05　ジュニアヒップホップゴールド
14:25　ジュニアヒップホップシルバー①（黄色・緑）
14:45　南警察署
15:05　ジュニアヒップホップシルバー②（青・ピンク）
15:25　社交ダンス

※時間は予定です、余裕をもってご来場ください。
13:30 より開会式・15:35 より閉会式を予定しています。

会場のご案内



☆参加に受付が必要なもの☆

ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ教室：事前申込制です。当日参加はできません。受付は 9:30 から第一体育室前。
教 室 発 表 会：13:00 から一般見学者の入場開始です。
第３体育室ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ：30 分前より券売機横にて整理券配布。（カーディオキックマックスは 8:45～）
対象 16 歳以上/定員各回 40 名（吹き矢は事前申込制・定員先着 20 名）
研修室ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ：対象 16 歳以上/定員各回 22 名　30 分前より研修室前にて整理券配布。
個　人　利　用：9:00～16:50（50 分入替制）15 分前より 1 階受付にて整理券配布。
定員・バドミントン 16 名/卓球 20 名
トレーニング室：1 階受付で受付を済ませてご入室ください。
※プログラム参加の方は室内シューズご持参ください（一部不要なプログラムあり）