

# スポーツレクレーション フェスティバル 2018

## 当日受付プログラム

**当日受付** 当日の開始時間前に参加受付をしてしてください。  
(定員になり次第締切)

## 事前受付プログラム

**事前申込** フェスティバル前日までに参加予約申込が必要です。  
参加申込は先着順★9/4 13:00より受付開始★  
下記電話番号にお申し込みください。  
＜お問い合わせ・申し込み＞045-584-5671

## ジュニア プログラム

めりえとアイロンビーズ制作☆  
**ハッピータイム**

**当日受付**

13:00～15:30  
会場：研修室(2F)  
対象：どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
※材料がなくなり次第終了

一流アスリートから  
学べるチャンス!!  
**元オリンピック選手  
による体操教室**

**事前申込**

親子 13:30～14:30(受付13:15～)  
小学生 15:15～16:15(受付15:00～)  
会場：第1体育室(1F)  
対象：5～6歳児と保護者/50組  
小学1～3年生/50名

内容：体操の基礎動作などの運動を行います。  
※体操教室は妊娠中の方のご参加はできません

おもしろ実験で  
理科大好きに!  
**小学生のための  
理科教室**

**事前申込**

10:00～11:30(受付9:45～)  
会場：研修室(2F)  
対象：横浜市内在住・在学の小学生  
定員：30名  
(保護者の観覧可)

内容：浮沈子づくり  
ペットボトルを押すと、  
お水の中のお魚が…★



## TSURUMI☆SHOW TIME

利用サークルによる  
発表会☆観覧自由☆  
**ショータイム☆**

**事前申込**

9:30～12:00(予定)  
※観覧希望者入室9:15～  
会場：第1体育室(1F)  
フラダンス、キッズチア、新体操、  
太極拳など

ゲスト **ダブルダッチチーム  
KARAQRI** カラクリ

11:30頃出演予定  
2本のロープを自由自在に操るダブル  
ダッチに、アクロバット・トリッキングやブ  
レイクダンスを融合させたパフォーマンス  
チームです

## フィットネスプログラム

会場：  
第3体育室  
(1F)

**当日受付**

**モーニングヨガ**

8:00～9:00(受付7:45～)  
対象：16歳以上 定員：50名  
内容：ヨガで心と身体を目覚めさせ、  
心身ともにリフレッシュ

**美BODYコア**

9:15～10:15(受付9:00～)  
対象：16歳以上 定員：50名  
内容：コアに意識を向けて、美しくしな  
やかなボディを目指しましょう

**燃焼エクササイズ**

10:30～11:45(受付10:15～)  
対象：16歳以上 定員：50名  
内容：キックやパンチなどを取り入れた  
ボクシングエクササイズでしっかり  
脂肪燃焼!

**ピラティス**

12:00～13:00(受付11:45～)  
対象：16歳以上 定員：50名  
内容：本来あるべき状態へカラダをリセット!  
「美しいカラダへ」

フィットネスプログラムは妊娠中の方のご参加はできません



## スポーツ体験広場

**当日受付**

誰でも楽しめるスポーツがいっぱい!  
**スポーツ体験広場 1, 2**

内容：ドッジビー、わなげ、カラーリング、  
グラウンドゴルフ、バルシューレ、ポッチャなど

体験広場1 体験広場2  
10:00～12:00 13:30～15:00  
会場：第2体育室 会場：第3体育室  
対象：どなたでも 定員：なし

## ロビーイベント

**当日受付**

**つるっこ**

内容：パン販売など  
時間：10:00～(予定)  
※なくなり次第終了



**スポレククエスト**

対象：どなたでも  
時間：10:00～(予定)  
内容：クエストを解いて、  
賞品をゲットしよう!  
※賞品がなくなり次第終了

## 無料開放

**当日受付**

**トレーニング室**

7:30～20:50(受付7:25～)  
対象：小学生以上  
※中学生以下は使用できる  
マシン制限があります。  
※小学生は保護者同伴での  
入室をお願いします。



**卓球・  
バドミントン**

13:00～20:50(受付12:50～)  
<110分入れ替え制>  
会場：第2体育室(2F)  
対象：どなたでも  
先着順5グループとなります  
ラケット、シャトル、ボールは当日のみ無料  
※シューズは有料になります

## スケジュール 一日楽しめるプログラムがいっぱい!

**注意** ★運動プログラムの参加は運動の出来る服装、タオル、室内シューズをご用意ください。  
★疾患のある方は医師に相談の上、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。

会場	7:30～ 8:00～	9:00～	10:00～	11:00～	12:00～	13:00～	14:00～	15:00～	16:00～	17:00～
第1体育室			TSURUMI SHOW TIME				体操教室 5.6歳		体操教室 1～3年生	
第2体育室			スポーツ体験広場1			卓球・バドミントン無料開放(13:00～20:50)				
第3体育室	モーニング ヨガ	美BODYコア	燃焼エクササイズ	ピラティス		スポーツ 体験広場2				
研修室			理科教室			ハッピータイム				
ロビー			ロビーイベント <つるっこ・スポレククエスト>							
トレーニング室	トレーニング 終日無料開放(7:30～20:50)									