

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：コアを意識を向けて、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)									