

横浜元気!!

開催日 11月3日(金・祝) 9:30~17:00

スポーツ・レクリエーションフェスティバル2017 in港北スポーツセンター

事前先着申し込み教室

10/17(火)10:00~

- タグラグビー体験教室
- キッズフットサル体験教室
- 大塚製薬セミナー
- 小学生テニスレッスン
(低学年・高学年)
- 小学生親子テニスレッスン
(低学年・高学年)
- ノルディックウォーキング体験教室

定員に達していない場合、
当日先着にて受付します。

当日参加型教室・イベント

開始30分前より受付

- ビートアップ体験教室
- 骨盤コンディショニング体験教室
- ズンバ体験教室
- リフレッシュヨガ体験教室
- 楽しいエアロビクス体験教室
- エンジョイテニス①午前②午後
- レクリエーションテニス(随時受付)

参加無料!

トレーニングルーム
終日無料開放
ただし入場制限の
可能性あり



港北区キャラクター「ミズキー」

ミズキーもあそびにいくよ~!

アンケートにご協力
いただいた方には
先着にてドリンクの
プレゼントあり♪

※詳細は施設までお問合せください。

※天候等により内容が一部変更となる可能性があります。

※各教室定員に達した時点で受付を終了いたします。

営業時間 (平日)7:30~21:00

(土日祝日) 9:00~21:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始休館日

港北スポーツセンター

検索

横浜市港北スポーツセンター

(指定管理者 シンコースポーツ株式会社)

横浜市港北区大豆戸町518-1


TEL 045-544-2636

FAX 045-544-1859

<協賛・協力> 港北区役所、NPO法人いろえんぴつ心理福祉コミュニティズ、鶴見養護学校岸根分教室

大塚製薬株式会社、ダイドードリンク株式会社、コカ・コーライーストジャパン株式会社、アサヒ飲料販売株式会社

9:30 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 ~ 21:00

第1 体育室	平成30年1月末まで工事のためご利用いただけません					
第2 体育室	☆『 タグラグビー体験教室 』9:30～12:00 普通のラグビーからタックルなどの接触プレーをなくしたボールゲームです。鬼ごっこみたいで楽しいよ！ 定員:小学1～6年 30名		☆『 キッズフットサル体験教室 』13:00～14:30 はじめてボールをけるお子様も大歓迎！サッカーを好きになろう！ 定員:小学1～3年 30名		個人利用 (卓球・バドミントン) 利用開始15分前受付	
第3 体育室 各教室定員 一般40名	『 ビートアップ 』 10:00～10:50 ボクシングのパンチを打ちながら音楽に合わせてエクササイズ！	『 骨盤コンディショニング 』 11:00～11:50 骨盤を動かし、内臓の冷えを改善しましょう。	『 Let'sズンバ 』 12:00～12:50 ラテンの要素を取り入れて楽しく踊るフィットネス！	『 リフレッシュヨガ 』 13:30～14:30 心身ともにリフレッシュできる内容です。ヨガが初めての方にもオススメです。	『 楽しいエアロビクス 』 15:00～16:00 初心者でも安心のエアロビクス。汗を流す楽しさを実感できます。	団体利用
研修室	☆『 女性のための健康講座 』10:15～10:45(定員:女性40名) 女性ホルモンの変化が気になる世代を対象に、毎日をイキイキと健やかに過ごすためのヒントをお伝えします。この後の『骨盤コンディショニング』と連動して、女性の健康を応援！！話題のエクオール成分を含むサンプルもプレゼント♪			『 Inbody測定会 』 11:00～16:00随時受付 ※はだして測定します。 機械に乗るだけで自身の体組成が測定できます。筋肉バランスや身体点数などの結果を帳票でお持ち帰りいただけますので、今後の体づくりにお役立てください。(対象:中学生以上)		団体利用
ロビー	『 地元で採れた野菜販売 』9:30～ ※なくなり次第終了 『 携帯ストラップの販売 』10:30～ ※なくなり次第終了		『 キッズスペース 』 13:00～16:00 輪投げに挑戦！ 幼児～小学生・親子対象(未就学児は保護者同伴)			
テニス コート	☆『 テニスレッスン(低学年)①・② 』 ①ジュニア 9:30～10:45 定員:小1～小3 16名 ②親子 11:00～12:15 定員:小1～小3 親子8組		☆『 テニスレッスン(高学年)①・② 』 ①ジュニア 13:30～14:45 定員:小4～小6 16名 ②親子 15:00～16:15 定員:小4～小6 親子8組			
	『 エンジョイテニス① 』 ①9:30～11:20 即席でペアを作って試合を楽しみます。 当日受付 定員:一般20名		『 レクリエーションテニス 』 13:00～14:30 テニスコートで楽しく遊ぼう！ 随時受付 幼児～小学生、親子			
	『 エンジョイテニス② 』 ②15:00～16:50 即席でペアを作って試合を楽しみます 当日受付 定員:一般20名					
トレ室	終日無料開放 ・利用時間は3時間までです。 ・小、中学生は使用できるマシンが限られています。 ・マシンの占有はご遠慮ください。					
屋外	☆『 ノルディックウォーキング体験教室 』11:30～13:00 定員:一般20名 ※雨天中止(開催の決定は1時間前にHPにてお知らせ)、専用スティックは無料貸出あり					

※当日の参加状況により受付を早く終了したり、内容が変更となることもございますので予めご了承ください。
 ※妊娠されている方、けがや病気で医師から運動を制限されている方はご参加いただけません。
 ※スタッフが広報資料用として写真撮影を行う場合がございます。
 ※イベント参加は無料ですが、物販やレンタル等一部は有料となります。
 ※イベント開催中の事故・事件に関しまして、施設に重大な過失がない限りその責任は負いかねます。
 ※運動に適した服装・室内シューズをお持ちください。(ウォーキング・テニス教室は屋外用運動シューズが必要です)
 ※敷地内一部工事を行っておりますので予めご了承ください。
 ※駐車場と駐輪場の一部が使用できない状況です。なるべく公共の交通機関をご利用ください。

- 持ち物
- 運動に適した服装 ●室内シューズ
 - 汗拭きタオル ●飲み物
 - 必要な方はラケットなどの用具