

横浜元気!! 楽しいプログラムで参加無料!! ※一部有料

スポーツ・レクリエーションフェスティバル2016

10/10(月・祝)体育の日 会場 **平沼記念体育館**

★フットサルMIX3交流会

午前の部 9:00~13:00

午後の部 15:00~19:00

6人制フットサル男女MIX
(試合中女性3名以上)で試合を
楽しめます。(事前申込)

各5チーム※参加料 6,000円

★申込 10月2日(日)まで(多数の場合抽選)

運営協力 ランツアーレ川崎



●フラダンス教室発表会

11:40~11:50(体育室)

フラダンス教室参加者による
日頃の成果をぜひご覧ください。

観覧席がございます。(観覧自由)

指導 佐々木先生



●体験 ズンバ

14:00~14:45(体育室 受付 13:45~)

ズンバは主にラテン系の曲に
合わせて楽しく動きます。

初めての方も曲にのって

楽しめます。Let's ZUMBA!!

(当日受付) 50名

講師 チャーリー先生



●フットサルタイム(16歳以上)

13:00~14:00、19:00~20:00

(体育室 受付 開催 15分前から)

お一人でも、仲間でも。集まった
メンバーで試合をします。(当日受付)



★体験 ピラティス・ヨガ

ピラティス 13:00~13:50

ヨガ 14:00~14:50

初めての方も、ぜひ体験してください。

(事前申込) スタジオ 16歳以上

各15名 講師 遠山先生



★腰痛・膝痛予防の歩き方

9:15~10:30

筋肉の調整法、身体を知って、正しい
立ち方や歩き方を日常に取り入れます。

(事前申込) スタジオ 15名

講師 平沼記念体育館指導員



●体力測定&ワンポイントアドバイス

10:00~14:00 筋力・柔軟性・体組成(栄養状態や身体のバランスもわかります)

測定、アドバイスもあります。日頃運動不足の方も大丈夫、運動をスタートする

きっかけにしませんか。(当日受付)



★マークは事前申込 9月18日(日)から電話か直接来館にて(先着順)

※ フットサルMIX3交流会は申込多数の場合、10/3に抽選を行い結果は各チームにご連絡します。

※ フットサルタイム、ピラティス、ヨガを除き、こどもから大人までご参加いただけます。

※ 当日は駐車場の混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用願います。

横浜市平沼記念体育館
〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
TEL 045-311-6186 FAX 045-316-8521
http://www.yspc.or.jp/hiratai_ysa/
■指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

●開館時間：(月~土) 8:45~23:10
(日・祝) 8:45~21:15
●休館日：第3月曜日及び年末年始(12/30~1/3)
※月曜日が祝日の場合は翌日
●駐車場：15台
※2時間300円 以後20分ごとに50円

交通案内：●JR京浜東北・横岸線、京浜急行線、相模鉄道線、東横みなとみらい線、市営地下鉄「横浜駅」下車。 ※できるだけ公共交通機関をご利用ください。
●横浜駅西口バスターミナル6番から10番乗り場より三ツ沢グランド経由のバスにて「三ツ沢総合グランド入口」下車徒歩1分

