

夏期スポーツ教室イベント開催

横浜市スポーツ医科学センターの指導員が丁寧に指導します。



キャプテンわん
(C)ゆず華
(公財)横浜市体育協会

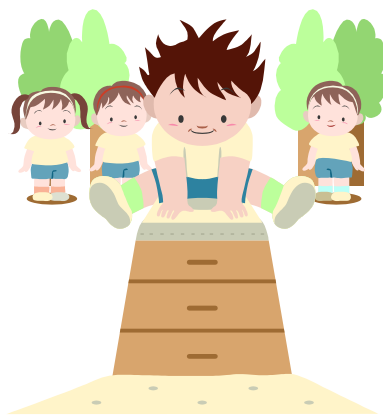
水泳が苦手な方でもお気軽にご参加いただけます！

体操教室が初めての方もお気軽にご参加いただけます！

◆水泳イベント（25mプール）

申込番号

- ① 特別プライベートレッスン
- ② ちびっこ水泳教室
- ③ 初心者のための成人水泳教室
- ⑨ 小学生水泳教室



◆体操イベント（大アリーナ）

申込番号

- ④ 初めての体操教室
- ⑤ 初めてのトランポリンチャレンジ
- ⑥ 初めての親子体操器具体験会①
- ⑦ 初めての親子体操器具体験会②
- ⑧ 初めての親子レクリエーション
- ⑩ 初めてのバク転チャレンジ
- ⑪ 苦手克服！跳び箱鉄棒チャレンジ
キッズ（2日間）
- ⑫ 苦手克服！跳び箱鉄棒チャレンジ
ジュニア（3日間）

【お申込みについて】

お電話もしくは直接ご来場にてお申し込みください。ご友人等の代理申込はご遠慮ください（ご家族は可）。

全て先着順（定員になり次第締め切り）。なお、お申し込み期間終了後も定員に空きがあれば引き続き受付致します。

■申込場所：横浜市スポーツ医科学センター 【25m プール受付】 横浜市港北区小机町 3302-5 日産スタジアム内

■申込期間：平成 29 年 7 月 11 日（火）～7 月 17 日（月・祝） 受付時間 10 時～17 時

■電話番号：045-477-5774（イベント申込・問合せ専用）

■ホームページ：<http://www.yspc-ysmc.jp>（「スポ医科」で検索）

※教室内容の詳細等は裏面をご参照ください。

横浜市スポーツ医科学センター 夏期スポーツ教室イベント

(1)平成 29 年 7 月 29 日(土)開催

種目	申込番号	教室名	日時/内容/参加費/定員	対象
水泳 (25mプール)	①	特別プライベート レッスン	平成 29 年 7 月 29 日(土)13 時～14 時/指導員 1 名に参加者を 2 人までの個別指導。細かな疑問や不安などを解消していただけます。/参加費 3,000 円/定員:合計 6 名(各班 2 名まで)	高校生以上
	②	ちびっこ水泳教室	平成 29 年 7 月 29 日(土)14 時～15 時/レクリエーションの要素を盛り込み、水慣れから楽しく水泳の基礎を学べます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	4 歳～6 歳の未就学児童
	③	初心者のための 成人水泳教室	平成 29 年 7 月 29 日(土)15 時～16 時/水に浮く技術からバタ足など水泳の基礎を学べます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	高校生以上の水泳初心者
体操 (大アリーナ)	④	初めての体操教室 体験会	平成 29 年 7 月 29 日(土)12 時 30 分～13 時 30 分/体操器具(マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリン)を使用して器械体操の基礎から学べます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	4 歳～6 歳の未就学児童
	⑤	初めてのトランポリン チャレンジ	平成 29 年 7 月 29 日(土)17 時～18 時/体操器具トランポリン(17mロングトランポリンも使用)に集中した練習で空中に跳ぶ感覚を楽しんでいただけます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	小学生

(2)平成 29 年 7 月 30 日(日)開催

種目	申込番号	教室名	日時/内容/参加費/定員	対象
体操 (大アリーナ)	⑥	初めての親子体操 器具体験会①	平成 29 年 7 月 30 日(日)9 時～10 時/大アリーナを保護者監視の下、自由開放し体操器具(マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリン)などを親子で使用していただけます。/参加費 1 名につき 500 円/定員 50 名	小学生とその保護者 (保護者 1 名につき 小学生 2 名まで)
	⑦	初めての親子体操 器具体験会②	平成 29 年 7 月 30 日(日)10 時 30 分～11 時 30 分/大アリーナを保護者監視の下、自由開放し体操器具(マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリン)などを親子で使用していただけます。/参加費 1 名につき 500 円/定員 25 組	3 歳～6 歳の未就学 児童とその保護者
	⑧	初めての 親子レクリエーション	平成 29 年 7 月 30 日(日)12 時 30 分～13 時 30 分/体操の基本運動(跳ぶ・跳ねる、動かす、バランスをとる)基礎から器械体操を学べます。/参加費 1,550 円/定員 15 組 30 名	3 歳～6 歳の未就学 児童とその保護者

(3)平成 29 年 7 月 31 日(月)開催

種目	申込番号	教室名	日時/内容/参加費/定員	対象
水泳 (25mプール)	⑨	小学生水泳教室	平成 29 年 7 月 31 日(月)15 時～16 時(会員)/これから水泳を始めたい小学生に対して、水慣れから水中動作の基礎を楽しく学べます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	小学生
体操 (大アリーナ)	⑩	初めての バク転チャレンジ	平成 29 年 7 月 31 日(月)17 時～18 時/指導員が補助してバク転を集中練習する教室です。後方に回る感覚やバク転で見える視界を体験していただけます。/参加費 1,550 円/定員 30 名	小学生(※一人でブリッチと壁倒立 10 秒ができること)

(4)平成 29 年 7 月 29 日(土)～期間開催

種目	申込番号	教室名	日時/内容/参加費/定員	対象
体操 (大アリーナ)	⑪	苦手克服! 跳び箱 鉄棒チャレンジ キッズ(2 日間)	平成 29 年 7 月 29 日(土)～30 日(日)14 時～15 時/学校体育でも行う種目の跳び箱と鉄棒のどちらかを選択していただき、2 日間集中して練習することにより苦手種目の克服を目指します。/参加費 3,000 円/定員:跳び箱 15 名・鉄棒 15 名	跳び箱、もしくは鉄棒が苦手な 4 歳～6 歳の未就学児童
	⑫	苦手克服! 跳び箱 鉄棒チャレンジ ジュニア(3 日間)	平成 29 年 7 月 29 日(土)～31 日(月)15 時 30 分～16 時 30 分/学校体育でも行う種目の跳び箱と鉄棒のどちらかを選択していただき、3 日間集中して練習することにより苦手種目の克服を目指します。/参加費 4,500 円/定員:跳び箱 15 名・鉄棒 15 名	跳び箱、もしくは鉄棒が苦手な小学生

【当日について】

○お持ち物

水泳教室：水着・プールキャップ(水泳帽)・ゴーグル・タオル・参加費。

体操教室：動きやすい服装(シューズ不要)・タオル・参加費。

○受付・集合・観覧

教室当日(連続教室は初日)に当センター「総合受付」にて参加費をお支払いください。※お支払い後のご返金は致しかねます。

お着替えを済ませて、各教室開始時間までに、水泳教室は 25m プール、体操教室は大アリーナにお集まりください。

保護者の方やご観覧の方は観覧席(ガラス越し)にてご覧いただきます。25m プールおよび大アリーナ内には入れません。

ご了承いただきますようお願いいたします。