スポーツ教室

2026年12月26日(土)

冬の体操教室体験会

会　場

横浜市スポーツ医科学センター　大アリーナ

①親子で体操器具体験

普段では触れる機会の少ない本格的な体操器具を使用した体験教室です。
指導員による実演を交えた解説のもと、親子で楽しく体を動かす運動や体操器具を使ったトレーニングを体験していただきます。

時　　間：9時00分～10時30分
参加対象：4歳～小学生までの児童
　　と保護者　２０組
参 加 費：2,500円
　　（1名追加　1,000円）



②バク転チャレンジ

指導員の安全な補助のもと、バク転を体験する教室です。体操競技で使用する器具や道具を使用し、バク転を行う際に必要な「ジャンプ力」「倒立の姿勢維持」「後方への恐怖心克服」を段階的に体験していただきます。

時　　間：10時45分～11時45分
参加対象：小学生　３０名
参 加 費：2,000円





◆各イベント詳細

	タイトル	対 象	定員	料 金
体操 大アリーナ	親子で体操器具体験	4歳～小学生までの児童と保護者	20組	2,500円 追加1名まで ﾌﾟﾗｽ1,000円
	バク転チャレンジ	小学生(1～6年生) ※壁倒立10秒･ブリッチができる	30名	2,000円
	【服装・持ち物】 半袖、短パン等の動きやすい服装、飲み物(水筒等) タオル(必要な方)※裸足で行うため、室内履きは不要。			

◆お申込み

11月15日（日）10:00から12月23日（水）17:00まで
電話・来館にて受付（先着順）

TEL 045-477-5050

日祝/9:00～16:00　その他曜日/9:00～20:00

◆注意事項

(1) 参加料の支払いは当日もしくは事前に総合受付にて
　現金・クレジットカード・電子マネーでお支払いください。
(2) 健康状態に不安のある方は、かかりつけ医師に相談の上ご参加ください。
(3) 申込後、キャンセルする場合には必ずお電話をしてください。
(4) 申込者数が最少催行人数に達しなかった場合、イベントが中止となる
　可能性がございます。あらかじめご了承ください。

◆イベント内容についての問い合わせ先

TEL 045-477-5774

日祝/9:00～16:00　　その他曜日/9:00～20:00