

12/24

-SUN-

クリスマス体操イベント

11月24日(金)
申し込みスタート!

① 親子で体操「Let'sジムナスティック」

お父さん・お母さんと一緒に楽しく運動。
お家でもできるプログラムを親子で楽しく行います!

親子のキズナ度

★★★★★



身体の動きをコントロールしよう!

③ コーディネーショントレーニング

様々な動きの中でどう体を動かせば良いかを学び、
身体能力の向上を目指します。

アジリティ上昇度

★★★★★



できない? どうして?を解決!

② 逆上がり特訓教室

鉄棒逆上がり上達のコツやポイントを詳しく解説。
目指せ、逆上がりマスター!

④ バク転チャレンジ

体操用具を使ってバク転に必要なジャンプや倒立など
後ろに回る感覚・視界を体験します。



せーの
クルン!

先生が
やさしく丁寧に
教えてくれるよ!

頑張るキモチ度

★★★★★



しっかり
手をついて

チャレンジ度最高潮

★★★★★

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 港北区小机町3302-5(日産スタジアム内)

※各イベント詳細・お申し込み等については裏面をご参照ください。



アクセス

◆ 各イベント詳細

タイトル	対象/定員	開催時間	料金	備考
① 親子で体操 「Let'sジムナスティック」	3歳～小2の お子様と保護者 /10組	9:00 ～9:45	2,000円	1名追加500円 (1組最大3名)
② 逆上がり特訓教室	年中～小6 /20名	10:00 ～11:00	2,000円	
③ コーディネーション トレーニング	年中～小6 /20名	11:30 ～12:30	2,000円	
④ バク転チャレンジ	小1～中3/ 20名 ※	13:30 ～14:30	2,500円	※壁倒立10秒、 ブリッジが出来る方

◆ 会場

横浜市スポーツ医科学センター 小アリーナ

◆ 服装

半袖・短パン等の動きやすい服装（靴不要…はだしで行います。）

※「親子で体操」に参加される保護者の方も、動きやすい服装でご参加ください。

◆ 持ち物

フタのついた飲み物、汗拭きタオル

※持ち物には名前を書いてください。

◆ お申込み

【申込方法】 直接来館・先着順で受付

11月24日（金）9:30より

【受付場所】 横浜市スポーツ医科学センター【総合受付】

【注意事項】

- (1) 申込書は、お一人様1枚ずつお書きください。
- (2) 原則としてお申込み後のキャンセルは返金できません。
- (3) 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。
- (4) 更衣後、開始10分前に小アリーナ前にお集まりください。
- (5) 観覧は、会場内の決められた場所のみとなります。
- (6) 館内は撮影禁止です。写真・動画等の撮影はご遠慮ください。
- (7) イベントの申込状況については、045-477-5050にお問い合わせください。
- (8) 申込者数が最小催行人数に達しなかった場合、イベントが中止となる場合もありますので予めご了承ください。

【総合受付 営業時間】

日・祝/9:00～16:00
その他曜日/9:00～20:00

◆ イベント内容についての問合せ先

045-477-5774 日・祝/9:00～16:00 その他曜日/9:00～20:00