

当日開催するプログラムは
他にもたくさん！
ぜひ、ご参加ください

裏面へ

鶴見スポーツセンター★プレオープンイベント

TSURUMI ★FES

～新しくなった
鶴見スポーツセンターへGO!～

令和5年

4/30(日)

8:45～12:30

オリンピックが伝授！楽しく走ろう！！
かけっこ教室

- ① 10:00～11:00 対象：小学1～3年生
(受付：9:45～)
- ② 11:30～12:30 対象：小学4～6年生
(受付：11:15～)

定員 各50名
参加料 500円

講師 長谷川 大悟さん
(2016年リオ五輪日本代表)
陸上競技・三段跳び



⑥ 親子リトミック

11:00～11:50(受付10:45～)

定員 30組

参加料 1組610円 2人目以降+210円
(対象年齢より上の人に限り)

対象 1歳～3歳児

内容 (R2.4.2～R4.4.30)とその保護者
リズムに乗って楽しく身体を
動かしましょう♪体育室を親子で
歩いたり走ったりします！

事前申込制

申し込み方法

受付期間：4/17(月)～4/25(火)

結果発送：4/26(水)

※定員を超えた場合は抽選となります

お支払い：クレジットカード(29日23:59まで)

現金は当日のみ



申込はこちら



トレーニング室

1時間

無料体験

できます

横浜市鶴見スポーツセンター

TEL.045-584-5671

■開館時間 【月～金・日祝】 8:45～21:00
【土】 7:15～21:00 (最終受付:20:00)
■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市鶴見区元宮2-5-1

横浜市鶴見スポーツセンター



第一体育室		①10:00~11:00		②11:30~12:30	
第二体育室		③9:30~12:00			
第三体育室	④9:00~9:50	⑤10:00~10:50	⑥11:00~11:50		
研修室		⑦9:30~12:00			
トレーニング室		⑧9:00~12:00			

当日受付プログラム

③ さわやかスポーツ体験会

時間 9:30~12:00
 受付 9:30~11:40
 参加料 無料
 対象 どなたでも

いつでもどこでも気軽にできる
 ニュースポーツの体験を
 実施します。
 (ボッチャ・輪投げ等)

④ 朝のすっきりストレッチ
 &
 トレーニング

先着順

時間 9:00~9:50
 受付 8:45~
 定員 60名
 参加料 610円
 対象 16歳以上

気持ちよくストレッチをし、
 簡単なトレーニングで
 心も身体もスッキリ!

⑤ 骨盤リセット

先着順

時間 10:00~10:50
 受付 9:45~
 定員 60名
 参加料 610円
 対象 16歳以上

骨盤を中心に全身を整えます。
 心と身体をリフレッシュ。
 自分時間を楽しもう!

⑦ アイロンビーズ体験

時間 9:30~12:00
 受付 9:30~11:40
 参加料 無料
 対象 どなたでも

好きなキャラクターを
 アイロンビーズで
 作ってみよう!



持ち物

運動着・室内シューズ・
 ドリンク・汗拭きタオル



鶴見スポーツセンター
 HPはこちら

⑧ トレーニング室

時間 9:00~12:00
 受付 8:45~11:30
 入室上限 40名
 ※上限を超える場合はお待ちいただく
 ことがございます。ご了承ください。

1時間**無料体験**を実施!
 初めての方でも安心です!
 マシンの説明も受けられます!

横浜市鶴見スポーツセンター

TEL.045-584-5671

■開館時間 【月~金・日祝】 8:45~21:00
 【土】 7:15~21:00 (最終受付:20:00)
 ■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市鶴見区元宮2-5-1

横浜市鶴見スポーツセンター



リニューアルオープンは

5/1(月)~

お待ちしております!!