

## 【当日参加OK】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。

※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。

※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。

※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分です。

事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
ラジオ体操&ストレッチ	どなたでも	4月15日	9:30~9:50	本牧地区センター	本牧地区センター	622-4501	不要	無料	動きやすい服装・室内履き・長めのスポーツタオル
親子体操プラス	どなたでも	4月15日	10:00~11:00	本牧地区センター	本牧地区センター	622-4501	不要	無料	動きやすい服装・室内履き・長めのスポーツタオル
ラジオ体操&ストレッチ	どなたでも	5月20日	9:30~9:50	本牧地区センター	本牧地区センター	622-4501	不要	無料	動きやすい服装・室内履き・長めのスポーツタオル
親子体操プラス	どなたでも	5月20日	10:00~10:45	本牧地区センター	本牧地区センター	622-4501	不要	無料	動きやすい服装・室内履き・長めのスポーツタオル
3B体操	どなたでも	5月20日	11:00~11:45	本牧地区センター	本牧地区センター	622-4501	不要	無料	動きやすい服装・室内履き・長めのスポーツタオル
ズンバ	16歳以上	1月からの月曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	
やさしい骨盤ヨガ	16歳以上	1月からの火曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更
ピラティスボディメイク	16歳以上	1月からの火曜日	10:00~10:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	
エンジョイテニス	16歳以上	1月からの水曜日	12:30~13:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 1000円	
バレトン	16歳以上	1月からの木曜日	10:00~10:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 600円	
ベビーマッサージ	16歳以上	1月からの木曜日	13:00~13:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 1000円	事業名・時間変更
マタニティヨガ	16歳以上	1月からの木曜日	12:30~13:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 1000円	3月までで終了
ボディメンテナンス	16歳以上	1月からの金曜日	11:00~11:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更
カーディオキックボクシング	16歳以上	1月からの金曜日	12:00~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	
ピラティス&ボディコンディショニング	16歳以上	1月からの金曜日	19:30~20:30	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	
ナイトヨガ	16歳以上	1月からの金曜日	20:45~21:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	
パワーエナジーヨガ②	16歳以上	1月からの土曜日	10:00~10:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更

## 【当日参加OK】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。

※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。

※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。

※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分です

事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
赤ちゃんと一緒にズンバ	2～4歳児と保護者	1月からの土曜日	10:00～10:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 600円	3月までで終了
バスケットボールタイム	16歳以上	4月からの火曜日	19:00～20:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 640円	
フットサルタイム	16歳以上	4月からの金曜日	19:00～21:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 3,240円	チーム単位での募集
パワーエナジーヨーガ ①	16歳以上	4月からの土曜日	8:00～8:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	②と内容は同じ