

北体育会館

ゴールデンウィーク 健康増進イベント

5月5日(こどもの日)
小・中学生
プール入場
無料

イベント参加で
各館先着 *物販は除く
ドリンク
プレゼント!

協賛: Coca-Cola コカ・コーラボトラーズ
ジャパン株式会社

ポイント会員新規募集!



期間中、新規
会員になると
施設利用券2枚
+5ポイントプレゼント!
会員登録するなら今がお得!!

*各種開催イベントへ
ご参加いただくにはポイントカードのご登録が必要です。



実施期間 **4/27(土)~5/6(月)** ポイント付与のイベント盛り沢山!!参加してポイントGETしよう!!
*各館の詳しいイベント情報は裏面をご確認ください。*イベントによって付与ポイントは異なります

無料

健康チェック

ポイントカード会員様限定

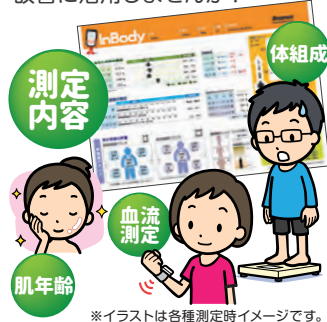
総合体育会館/北体育会館
くりはま花の国プール/西体育会館
佐島の丘温水プール *館によって開催日が異なります
【時間】10:00~15:00 【対象】高校生以上

あなたのカラダは健康ですか?

4/29(月)

*館によって開催日が異なります

様々な機器を使ってカラダの「健康度」が測定できます。あなたの運動習慣や食生活の改善に活用しませんか?



さらに「東京医療保健大学」との
コラボを実施!『健康』のスペシャリストを
迎えた健康チェックも体験!!

実施日 **4/29(月)** 北体育会館
【時間】10:00~15:00

齋藤さな恵
准教授

骨密度チェック

- 骨密度測定&ミニ栄養相談
- 骨を強くするための食事クイズ

血管を聴く・見る体験

- 橈骨動脈ドップラー(音を聴く)
- 頸動脈エコ-(画面で見る)

フレイルチェック

- フレイルチェック
- 握力・歩行測定



今泉一哉教授 瀬戸僚馬教授

東京医療保健大学
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY

*ポイントカードをご持参の上、直接開催館へお越しください。ポイントカードをお持ちでない場合は直接各館で即日発行いたします。

「スカリン」 「スカレー」がやってくる!

横須賀市
キャラクター

ご来場の記念に写真撮影はいかがでしょう!

5/3(金)
【場所】エントランス
【時間】①13:00~14:00
②15:00~16:00



京急電鉄電車
パネルも設置!



コッパレスSGY
サドルって?
記念撮影の時に
聞いてみて!
イイこともあるかも!

*雨天中止の場合があります。
*マスコットはどちらになる場合もあります。

4/29(月)・5/3(金)

咲きトレ体験

事前申込
参加で
ポイント付与
サーキットトレーニング
短時間でも脂肪燃焼効果が筋力アップが期待できます。負荷を自分で調整でき、無理なくトレーニングを行えます。
*空き状況で当日参加可能

各60分×2回開催

- 【参加費】無料
- 【定員】各12名
- 【場所】研修室
- 【時間】①11:00~12:00
②13:00~14:00
- 【対象】16歳以上



大人気!プールならではの遊具で楽しもう!

4/29(月)パドルボート

人気
【参加費】無料
【時間】14:00~16:00
【対象】4歳~成人 *目安/体重70kg未満

5/3(金)ビッグローラー

人気
【参加費】無料
【時間】①10:00~12:00
②13:00~15:00
【対象】4歳以上

事前申込 参加で ポイント付与 スィム レッスン

4/29(月) 初心者クロール
5/6(月) 初心者背泳ぎ
【参加費】無料【定員】各15名
【時間】13:00~14:00
【対象】18歳以上

4/27(土)~5/6(月)
幼児プールに
ボールがいっぱい!!
*プールイベントには施設利用料が別途かかります。

事前申込イベントは4月20日(土)より先着受付順となります。お申込・ご不明な点は各開催館に直接お問合せください。

*競技場・体育室等をご利用のイベント参加の場合、上履きが必要となります。



横須賀市体育会館指定管理者

スポーツコミュニティ
よこすか
SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA
https://yokosuka-arena.jp/

その他イベント盛りだくさん! 詳細は裏面をご確認ください!

北体育会館 ☎046-865-9333

〒237-0061 横須賀市夏島町2
【利用時間】9:00~21:00、温水プール/9:30~21:00

