

ビナスポ ビナレッジ

# 無料開放 Day



2023.11.23(木)9:00~22:00



## 大多目的室

ターゲットバードゴルフ体験

10:00~12:00

レクリエーションルーム

キッズダンス教室

16:45~17:45 (小学生)

★事前申込制 先着各10名★



## 小多目的室

SC相模原 サッカー教室

10:00~11:00 (小学校低学年)

11:15~12:15 (小学校高学年)

★事前申込制 先着各20名★

かけっこ教室

16:45~17:45 (小学校低学年)

17:45~18:45 (小学校高学年)

★事前申込制 先着各10名★

## プログラム

背中コンディショニング・ZUMBA

ストレッチ・太極拳

フラダンス・エクストリーム

ボディパンプ

※スケジュールは別紙をご参照ください。



★事前申込みはお電話にて受付させていただきます。

★来館の際は室内シューズ・運動に適した服装・飲料水をご持参ください。

★その他開放場所は裏面をご参照ください。

お問合せ先：えびな市民活動センター ビナスポ ☎046-259-9450

## プール 9:00~21:50

### 【持ち物】

水着・キャップ・タオル

★プールでの浮き輪はご利用できません。

★遊泳定員数を超えた場合はお待ちいただくことがございます。



## トレーニングルーム 9:00~21:50

### 【持ち物】

室内シューズ・運動に適した服装・タオル・飲料水

★定員数を超えた場合はお待ちいただくことがございます。

★初めてトレーニングマシンをご利用の方は下記時間のビギナー講習の受講が必要となります。

### 《ビギナー講習スケジュール》

・ 10:00-10:30 ・ 11:00-11:30 ・ 12:00-12:30

・ 14:00-14:30 ・ 16:00-16:30 ・ 19:00-19:30

※先着各6名



## 大多目的室

①バスケットボール 13:00-15:30(ゴール6基)

②バドミントン 16:00-18:00(3面)

③バスケットボール 18:30-22:00(ゴール6基)

## 小多目的室

卓球 ①13:00-16:00 ②19:30-21:30 (8台)



## プログラムスケジュール

背中コンディショニング 10:00-10:50

ZUMBA 11:20-12:10

ストレッチ 12:30-13:00

太極拳 13:30-14:20

フラダンス 15:20-16:20

エクストリーム 19:30-20:15

ボディパンプ 20:35-21:20(定員18名)

レッスン開始15分  
前より整理券を  
お配りします。

各定員25名

★来館の際は室内シューズ・運動に適した服装・飲料水をご持参ください。

★ボールやラケットは数に限りがございますのでご持参ください。