

プログラム一覧

No	実施日	レッスン名	実施時間	定員	会場	内容
1	9/20 (日)	モルック体験	14:30～ 15:30	30名	湘南国際村センター内 展示室	インクルーシブスポーツ「モルック」を 体験いただきます。
2		MOSSAレッスン	16:15～ 17:15		湘南国際村センター内 グリーンパーク	パンチやキックを音楽に合わせて 楽しく行う格闘技エクササイズ。
3	10/14 (水)	サンセットヨガ	17:15～ 18:15	10組 (20名)	湘南国際村センター内 グリーンパーク	静かな夕日のもとで心と身体を リラックスさせましょう。
	10/15 (木)	モーニングストレッチ	9:30～ 10:30			心身をストレッチする朝活で、 最高の一日を。
4	11/1 (日)	かけっこ教室	14:30～ 15:30	20組 (40名)	湘南国際村センター内 グリーンパーク	走り方を学び、実践し、親子で 運動の楽しさを感じてください。
5		親子で食育セミナー	16:15～ 17:15		湘南国際村センター内 展示室	親子で食事の大切さを知り、 家庭でできる食育を学びましょう。
6	11/14 (土)	ポッチャ体験	14:30～ 15:30	30名	湘南国際村センター内 展示室	多世代で楽しめるポッチャ体験を。 はじめてでも楽しめます。
7		腸活セミナー	16:15～ 17:15		湘南国際村センター内 展示室	流行りの腸活を知り、体の中から 生活習慣を改善に。
8	11/20 (金)	サンセットヨガ	16:45～ 17:45	10組 (20名)	湘南国際村センター内 グリーンパーク	静かな夕日のもとで心と身体を リラックスさせましょう。
	11/21 (土)	モーニングストレッチ	9:30～ 10:30			心身をストレッチする朝活で、 最高の一日を。
9	11/21 (土)	アスリート運動遊び	14:30～ 15:30	20組 (40名)	湘南国際村センター内 グリーンパーク	元アスリートによる、親子で 楽しめる運動遊びをご紹介します。
10		アスリートと食事について 考える	16:15～ 17:15		湘南国際村センター内 展示室	元アスリートの経験をもとに、 食生活を学びます。
11	12/12 (土)	サンセットヨガ	16:30～ 17:30	10組 (20名)	湘南国際村センター内 グリーンパーク	静かな夕日のもとで心と身体を リラックスさせましょう。
	12/13 (日)	モーニングストレッチ	9:30～ 10:30			心身をストレッチする朝活で、 最高の一日を。