

青空の下、体を動かしてリフレッシュ!

スポーツライアル

in 横須賀スタジアム

参加費
50円
保険料

2026 10/23(金) 9:30~12:30
雨天中止

共催:CSY・DeNA共同事業体

A:体幹アップ体操



元Jリーガーと一緒に
体幹トレーニング!

①9:30~10:15
②10:40~11:25
各回20名

講師:大久保哲哉選手(ジャンボ)
(田浦中学校出身)

B:フラダンス

初心者歓迎
1曲踊れるように!

①9:30~10:15
②10:55~11:40
各回20名

講師:渡辺明子さん



C:パルクール

動ける体を楽しくつくる
全身運動!初心者OK

①転ばないための
パルクール
10:05~10:50
②大人のパルクール
11:30~12:15 各回10名

講師:東京都体操協会
パルクール委員会
齊藤颯人選手



D:Fithop

韓国発祥の
ダンスフィットネス

①10:25~11:10
②11:40~12:25
各回20名

講師:ZUNKOさん



E:随時参加OKな3種目

スピードガン

マウンドから投げて
球速を測ってみよう



協力:横須賀スタジアム

モルック

誰でも楽しめる!
フィンランド発祥の
スポーツ



協力:横須賀市スポーツ
推進委員協議会

フライング ディスク

プラ製円盤を投げて
みよう



協力:神奈川県パラスポーツ
指導者協議会

申込
方法

電子申請又はEメールで、
①住所 ②氏名 ③電話番号 ④年齢
⑤A~Eの希望種目(複数可)と時間(E以外)を記入し
お申込ください。

問合せ
申込先

田浦コミュニティセンター 電話 046-861-9007
Eメール taph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp
〒237-0076 横須賀市船越町6-77

※切10/7(水)

電子申請

