

みんなで「ちょこっと」スポーツしませんか！

サンライフ浜北 スポーツデー



2025年 3 / 2 (日)

参加
無料

9:00~16:30



卓球一般開放 (※事前受付可)

体育室での卓球一般開放を行います。
みんなで身体を動かし、リフレッシュしましょう！

★時 間：50分入替制(全8台)

*利用50分⇒職員確認10分⇒次利用
空きがあれば利用延長可能

★対 象：どなたでも

*1グループ(4名まで)1台での受付
多くの方が使えるようご協力ください

★持ち物：屋内用シューズ
ラケット、ボール

※安全のため、屋内用シューズをご持参ください
※貸出用ラケットは若干数あります
※卓球ボールは各自で準備いただくか、施設にて
購入をお願いします(貸出はありません)
※当日利用しない場合、必ず施設へご連絡ください

トレーニング室 (※事前受付可)

トレーニング室を無料開放します。
これを機に、当館で身体づくりを始めませんか！

★時 間：1人2時間・時間枠で入替
(9-11、11-13、13-15…、19-21時)

★定 員：各15名

★対 象：中学生以上の方
(小学生以下の子は入室不可です)

★持ち物：トレーニング室登録証
(新規の方は身分証をご持参ください)

トレーニングウェア
(デニム・スラックス等NG)
屋内用シューズ

※トレーニングウェアや屋内用シューズを忘れた方
は利用できません。ご注意ください。
※新規登録者は身分証(運転免許証・学生証)を確認
しますので、忘れずお持ちください。
※運動制限のある方は医師の許可を得てからご利用
ください。

申込方法

- 卓球一般開放
- トレーニング室

2月15日(土) 10時~受付開始
サンライフ浜北へ電話または直接来館にて

■問合せ・申込先

サンライフ浜北 ☎053-586-1881

(住所：浜松市浜名区竜南27 / 施設窓口：9時~21時)

主催：[指定管理者] 浜松市スポーツ協会グループ
協賛：ダイドービパレッジ静岡(株)

【浜北体育館スポーツデー】同日開催！無料体験レッスン・一般開放を行います(詳細は別紙参照)

みんなで「ちょこっと」スポーツしませんか！



浜北体育館

スポーツデー

2025年 3 / 2 (日)

参加
無料

9:00~16:30

スポーツ教室体験 (*要事前申込)

空調完備の軽スポーツ室で身体を動かしましょう！
ボディメンテナンスにおすすめの3教室です。
身体が硬くても運動が苦手でも、初心者でもOK！
まずは一度、体験参加してみませんか？
*各クラス定員15名、先着順での受付です。

①ウェーブリング de ストレッチ

- 講師：山村利枝子さん
- ★対象：一般の方 ★時間：9:30~10:30
- ★ウェーブストレッチリングを使用してストレッチを行います。身体の硬さが気になる方も安心して参加いただけます。



②ピラティス & 骨盤体操

- 講師：山村利枝子さん
- ★対象：一般の方 ★時間：10:45~11:45
- ★ピラティスと骨盤体操でキレイな身体づくりと心身のリフレッシュを。



③リラックスヨガ

- 講師：米山彰子さん
- ★対象：中学生以上 ★時間：14:30~15:20
- ★リラックスが目的のやさしめヨガほぐしとヨガのポーズ&深い呼吸で、日頃の疲れを癒しましょう。身体が硬くても大丈夫です！



一般開放 (*事前・当日受付)

種目の指定はありますが、無料で利用可能です。
家族や友人で集まってスポーツしましょう！

★実施種目

- ①卓球 (4台)
- ②バドミントン (2面)



*上記のほか、小さな子ども気軽に遊べる軽スポーツ体験コーナーも準備する予定です

- *屋内シューズをご準備ください
- *貸出用ラケットもあります (卓球・バドミントン)
- *卓球ボール、シャトル(羽)は各自持参いただくか施設窓口で購入をお願いします



申込方法

- スポーツ教室体験：要事前申込
- 一般開放：事前予約または当日受付

2月15日(土) 10時~受付開始
浜北体育館へ電話または直接来館で申込
*空きがあれば当日受付も可

■問合せ・申込先

浜北体育館 ☎053-585-1173
(住所：浜松市浜名区西美蘭 29 / 施設窓口：9時~21時)

主催：[指定管理者] 浜松市スポーツ協会グループ
協賛：(株)エル・アイ・ビバレッジ

【サンライフ浜北スポーツデー】同日開催！卓球・トレーニング室一般開放を行います (詳細は別紙参照)