

ゴールデンウィーク健康増進イベント 各館イベント一覧

【料金】 ○：無料／☆：施設利用料金をお支払いください。／無印：有料 **【申込方法】** ●：事前申込（必須）／△：当日申込／無印：申込不要
【ポイント付与】 ◆イベント参加ポイント付与有り（ポイント数はイベントにより異なります。）入場時にも付与有り **【利用券】** ◇イベント参加でドリンクプレゼント

施設	イベント名	開催日	時間	料金	申込	ポイント/ドリンク	内容等	対象	定員	備考
全館	3施設のイベントに参加してポイントGET抽選会	4/29(水)～5/6(水)	期間中営業時間	○			3施設のイベントに参加して専用カードにスタンプを貯めよう！抽選で最大150PGETできるチャンス！	高校生以上		施設内で行われるイベントに参加する場合は別途施設使用料がかかります
	健康チェック	佐:5/3(日) 南:5/4(月) メ:サ:5/5(火) 西:5/6(水)		○	△		様々な機器を使って体の「健康度」が測定できます。	高校生以上		開催時間／10:00～15:00
	スカリン、スカレー、けいぎゅん登場	【スカリン】南:5/3(日) 花:5/4(月) 【スカレー】北:5/3(日) メ:サ:5/4(月) 西:5/5(火) 【けいぎゅん】佐:5/4(月)		○			横須賀市のご当地キャラクター「スカリン」「スカレー」、京急電鉄マスコットキャラクター「けいぎゅん」が施設やってくる。			登場時間は施設により異なります
	東京医療保健大学による健康チェック	花:5/3(日)・4(月) 北:5/5(火)	10:00～15:00	○	△		東京医療保健大学による健康チェック。	高校生以上		12:00～13:00は休憩時間になります ※骨密度測定は除く
	新規ポイントカード作成でポイントと利用券をGET	4/29(水)～5/6(水)	期間中営業時間	○		◆	新規でポイントカードを作成した方にポイント5P付与！さらに施設利用券を3枚プレゼント。	新規ポイントカード作成者		※子ども【市内】のポイント会員は受付けておりません
ブル4館	パドルボート	サ:4/29(水)・5/5(火)・5/6(水) 北:5/6(水) 佐:5/5(火)		☆			プールならではの遊具で楽しもう！	4歳以上		開催時間は各館にお問い合わせください
	ビッグローラー	花:5/5(火)		☆			プールならではの遊具で楽しもう！	小学生以上		開催時間／13:00～15:00
南佐島	縁日	サ:5/5(火)～5/6(水) 花:5/2(日)～5/5(火) 北:4/29(水)・5/3(日)・5/6(水) 南:5/3(日)～5/5(火) 佐:5/4(月)～5/5(火)					スーパーボールすくい・ガラポンおもちゃ お菓子くじ など(各館により異なります。)			開催時間／10:00～15:00 ※時間が前後する場合がございます
メインアリーナ	個人利用5ポイントプレゼント	4/29(水)～5/6(水)	9:00～20:00	☆		◆	期間中に個人利用、トレーニング室のご利用で5ポイントプレゼント！	小学5年生以上		※中学生までのお子様の17時以降のご利用は保護者の同伴が必要になります
	無料体操教室	5/5(火)	10:00～12:00	○	●	◆	トランポリン・鉄棒・跳び箱・マット運動をコーチの指導のもと体験します。	小学生以上	100名	事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	親子で無料空手体験会	5/5(火)	13:00～15:00	○	●	◆	親子で楽しく空手道の体験をしてみませんか？	小学生以上 親子で参加	40組	事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	瞳孔健康チェック(Mekara)	5/5(火)	10:00～15:00	○	△		Mekara(メカラ)という目の瞳孔をチェックする機械を使って自律神経の状態を可視化します。	小学生以上		
	ポップコーン販売	5/5(火)	10:00～売切終了				できたてのポップコーンを100円で販売します。			
サブアリーナ	水中ウォーキング	5/5(火)	12:10～12:30	☆	●	◆	水の中での様々な歩き方と効果を紹介します。	高校生以上	15名	
	親子アクア	5/5(火)	11:40～12:00	☆	●	◆	親子でコミュニケーションを取りながら楽しくアクアビクス！	4歳以上 親子で参加	15組	保護者の方も一緒に参加
	玉入れゲーム	4/29(水)・5/5(火) 5/6(水)	15:10～15:30	☆	●	◇	プールでの玉入れをチーム戦で行います。勝ったチームはドリンクプレゼント！	4歳以上	50名	お子様:4歳～小2は保護者同伴 ※保護者の方の施設利用料が必要
	アクアエクササイズ	5/6(水)	12:20～13:00	☆	●	◆	水の中で音楽に合わせてダンスをしましょう！	高校生以上	25名	
	ヘビースイミング	5/6(水)	11:40～12:10	☆	●	◆	親子でプールを楽しもう！	0歳以上 親子で参加	10組	保護者の方も一緒に参加
北体育会館	アームレスリング大会	5/6(水)	13:00～15:00	○	●	◇	腕力に自信のある方は是非ご参加ください。当日の飛び入り参加も可能です。	小学生以上		事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	アロマハンドセラピー	5/3(日)・5/6(水)	備考欄参照	●	◆		両腕をアロマオイルでリンパトリートメントを行い、ストレス軽減、疲労感軽減へと導きます。(参加費550円)	高校生以上	6名	①12:00～ ②12:30～ ③13:00～ ④13:30～ ⑤14:00～ ⑥14:30～
	水中ウォーキング	5/3(日)・5/6(水)	10:30～11:00	☆	●	◇	プール初心者の方でも大歓迎！色々な歩き方で水中運動をほじめましょう！	高校生以上	15名	
	ハイドロコンディショニング	5/3(日)・5/6(水)	15:30～16:15	☆	●	◇	専用ギアを装着して行う究極の水中運動です。体力に自信がない方でも、お気軽にご参加ください。	高校生以上	14名	
	玉入れゲーム	5/3(日)・5/6(水)	11:00～11:30 13:45～14:15	☆	△	◇	プールでの玉入れをチーム戦で行います。勝ったチームはドリンクプレゼント！	4歳以上	50名	お子様:4歳～小2は保護者同伴 ※保護者の方の施設利用料が必要
	浮き具で遊ぼう	5/3(日)・5/6(水)	11:30～12:15 14:15～15:00	☆			さまざまな浮き具を用意しているため、沢山楽しみましょう！	4歳以上	30名	お子様:4歳～小2は保護者同伴 ※保護者の方の施設利用料が必要
	フロア教室 姿勢改善エクササイズ	4/29(水)	10:45～11:45	○	●	◇	簡単な動きの中で日常生活の「美姿勢」を目指し、痛みのない健康なカラダを手に入れましょう。	高校生以上	17名	事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	フロア教室 キックボクササイズ	4/29(水)	17:00～17:45	○	●	◇	パンチ&キックの動作でアクティブに動きましょう！	高校生以上	15名	室内シューズをご持参ください。 事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	フロア教室 健康体操	5/5(火)	10:30～11:30	○	●	◇	腹式呼吸をしながら筋力を養い、体力アップを目指します。	高校生以上	20名	事前申込枠に空きがあれば当日申込可
	キッチンカー	5/3(日)・5/6(水)	11:30～16:00				大人気のキッチンカーが出店します。			パールモンキーカフェ
南体育会館	ドローン操縦体験会	5/5(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	○	●	◇	今話題のドローンを実際に操縦できる体験会です。1回10分	小学生以上	各25名	4/22(木)より申込受付開始
	ゲームコーナー	5/5(火)	10:00～14:00	○	△		ストラックアウトと輪投げにチャレンジするとお菓子をプレゼント！	小学生以下		
	パン販売	5/5(火)	11:00～売切終了				市内で人気のパン店のパンを販売します。			
くらはまの国分館	的当て・バターゴルフ	5/5(火)	10:00～15:00				ボール投げやバターゴルフにチャレンジ！高得点者にはプレゼントがあります！			的当て/5歳以上 バターゴルフ/小学生以上
	ワンポイントアクア	4/29(水)・5/3(日)	11:10～11:30	☆	△	◆	水の中で音楽に合わせて動くアクアエクササイズを体験できます。	高校生以上		
	ワンポイント水泳	4/29(水)・5/3(日)	11:40～12:00	☆	△	◆	泳ぎのノウハウ教えます！	高校生以上		
	ボールプール	4/29(水)～5/6(水)	9:30～21:00	☆			ボールが浮いたプールで楽しく遊ぼう！			5/6(水)は18:00までとなります
	ストレッチマシン 振動マシン体験会	5/3(日)～5/6(水)	9:00～20:00	☆			トレ室にストレッチマシン・振動マシンが登場！この機会にぜひ体験してみてください！	高校生以上		
	コココーラプレゼント「7秒チャレンジ」	5/5(火)	10:00～15:00	○			飲み終わったペットボトルも持って集まれ！7秒で分別できればプレゼントをもらえます。			
	映像レッスン無料体験会	4/29(水)～5/6(水)	お問い合わせください	○	△	◇	スタジオの映像レッスンを無料で体験できます。	高校生以上	各15名	当日15分前より受付します(先着順)
西体育会館	姿勢チェック&改善測定会	4/29(水)	10:00～15:00	○			姿勢解析機で測定して姿勢チェックと改善方法をお伝えします。	高校生以上	30名	
	キックターゲット(ボールを蹴る)・ストラックアウト(ボールを投げる)	5/6(水)	10:00～12:00	○	●	◆	1番から9番までのターゲットにボールを当てて何枚抜けるか挑戦しよう！	4歳以上	各20名	
	ホームラン競争	5/6(水)	10:00～12:00	○	●	◆	ピッチングマシンから投げられるボールを打ち返してホームランを狙おう！	4歳以上	各20名	4/22(木)より申込受付開始 電話・窓口申込可能 (空きがあれば当日申込可)
	ゴルフチャレンジ	5/6(水)	10:00～12:00	○	●	◆	簡易コースでニアピン勝負！	4歳以上	各20名	
	手投げ飛行機コンテスト	5/6(水)	10:00～12:00	○	●	◆	ゴム動力飛行機で飛距離・滞空時間を競い合います。	4歳以上	各20名	
佐島の丘温水プール	手作り陶芸品販売	5/6(水)	10:00～12:00				世界に一つだけの手作り陶芸品の販売会です。お手頃な価格で多数の品物をご用意しております。			
	浮き輪で遊ぼう	4/29(水) 5/3(日)～5/6(水) ※4/30(木)除く	9:30～17:00	☆			浮き輪を使って25Mプールで遊ぼう！	4歳以上		小学生未満無料。浮き輪をご持参ください
	宝探し						沈むおもちゃやペットボトルを探して遊ぼう！	4歳～小学2年生		16歳以上の付添人が必要です。水泳帽・水着着用してください
	タイムチャレンジ	5/5(火)	15:30～16:30	☆	●	◇	大人・子どものグループ毎に25mのタイム測定。(泳法自由)	小学生～大人	各12名	上位者・参加者には大人はタダ、子どもはお菓子をプレゼント
	子ども無料水泳教室	4/29(水)	10:00～10:30	☆	●	◇	プールが好きな子どもも苦手な子どもも体験してみよう！	未就学児	10名	
	パン販売	5/3(日)	10:00～売切終了				地元で人気のパン店のパンを販売します。			
	アクアDAY(ウォーキング&アクア)	5/4(月)	10:30～11:15	☆	●	◆5	◇	気になる部分を使いながら運動しましょう。	成人 18歳以上	20名
アクアDAY(BODY TONING)	5/4(月)	11:30～12:15	☆	●	◆5	◇	体幹バランスや柔軟性を身につけます。	成人 18歳以上	20名	

◇ご注意：ご参加には成人の方の付き添い(有料、同伴)が必要な場合がございます。必ずHP等にてご確認、または各館にお問い合わせください。(小学2年生以下で初めてのご利用の場合はご確認願います。)