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）～10/15（木）	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。
		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）	ボッチャ体験	14:30～15:30	30名	湘南国際村センター内 展示室	多世代で楽しめるボッチャ体験を。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）～11/21（土）	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。
		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。
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）～12/13（日）	サンセットヨガ	16:00～17:00	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。
		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。