

イマカナ [トライ]

THE SPACE

【ザスペース】

● 横浜市中区 ●

【料金】

ビジター1回ランニング650円(更衣ロッカー、シャワー) / 自転車1350円(更衣ロッカー、シャワー、自転車ラック1台分)。会員料金あり。ランニングシューズやウェアなどの無料貸し出しサービスも。



ランニング

1人でも気軽に参加OK
夜景を眺めながら10km走

快適なランニング、自転車ライフをサポートする施設として2009年、横浜の官庁街にオープン。男女更衣室や荷物ロッカー、シャワーを完備するほか、休日ランの荷物や自転車の保管を行っている。

代表の佐々木均さん(49)は「通勤はもちろん、昼休みや仕事終わりに走りたい時、情報交換や仲間づくりの拠点になれば」と笑顔で話す。

毎週火・金曜夜に無料で開催している「ランニングクラブ」は、初心者から上級者まで、毎回10人前後が参加。象の鼻パークをスタートし、

大さん橋や山下公園、横浜赤レンガ倉庫、臨港パークなどを経由する約10kmのコース。「走るペースは1km6分半程度。途中リタイアもできるので、気軽に参加できます」と勧める。「夜景を見ながら仲間と走る10kmは、あっと言う間」(40代男性参加者)。代表の佐々木さんは、「ランニングは体ひとつで始められ、自分のペースで楽しめるスポーツです。健康維持のきっかけになれば」と話した。



☆横浜市中区弁天通2の25、関内キャピタルビル201。みなとみらい線日本大通り駅徒歩5分、関内駅徒歩8分。火～金曜午前7時～午後10時(平日は午後2～

4時中休み)。土日・祝日午前8時～午後7時。いずれも最終受け付けは閉店1時間前。月曜休み(祝日の場合は営業)。☎045(264)4888。🌐www.thespace.jp

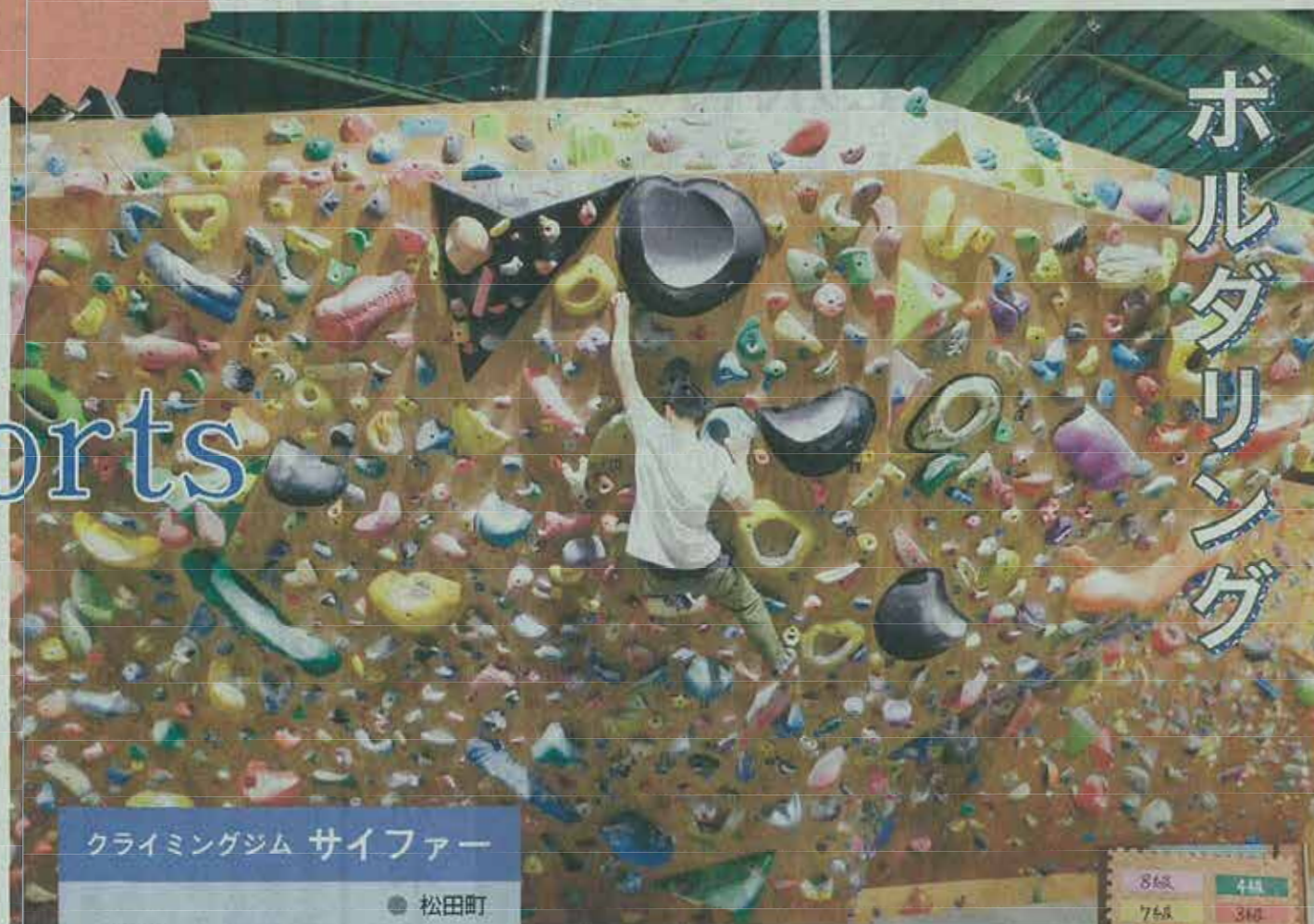
Let's Try!
習い事

仕事帰りやプレ金を有効活用!

間もなく年度替わりの4月。スポーツや学び、趣味の講座など新しいことにチャレンジしてみませんか。ワークライフバランスを大切に、プレミアムフライデーの有効活用も視野に、仕事帰りに通える習い事を紹介します。

Sports

ボルダリング



クライミングジム サイファー

● 松田町

【料金】

初回登録料500円。2時間1400円。4時間1500円。終日1800円。毎週金曜日はレディースデーで女性千円。1ヵ月フリーパス1万1千円ほか。シューズレンタル300円。チョーク(滑り止め)レンタル200円。

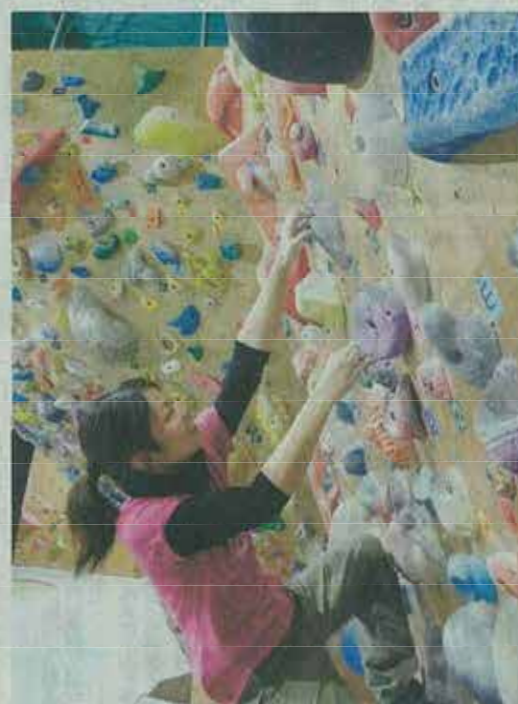
9段階の「課題」を用意
手が届く快感味わって

8級	4級
7級	3級
6級	2級
5級	1級
初級	

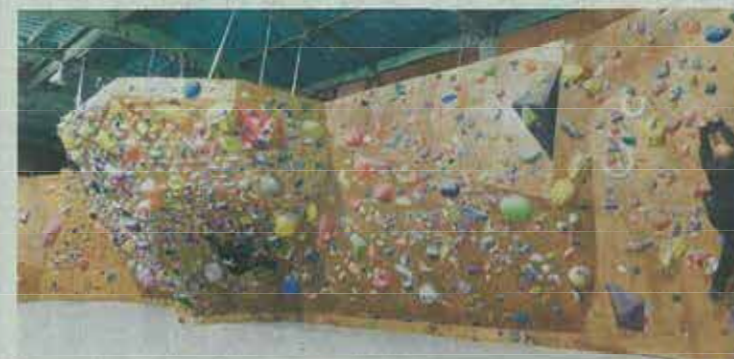
2016年に小田原から移転オープンした。壁についた「ホールド」という突起物に手や足をかけて登るボルダリング。「ひとりでも気軽に始められ、上達が分かりやすい」とオーナーの大西務さん(54)は魅力を話す。平日の夜は会社帰りの社会人や学生、休日は親子でにぎわう。

「課題」と呼ばれるコースが設定され、指定されたホールドのみを使って登る。同施設は、高さ約4m、傾斜の異なる7面の壁に、9段階の難易度の課題

が用意され、初心者から上級者まで、レベルに合わせて挑戦ができる。初心者には、スタッフが基本的なルールや手の位置や運び方など丁寧に教えてくれるので、届かないと思っていたホールドに手が届く快感を初回から味わえる。「利用者同士で教え合うようなアットホームな雰囲気のジムなので、まったくの初心者の方も、達成感を味わいにぜひ遊びに来てほしい」と大西さん。



☆松田町松田惣領1007の1。小田急線新松田駅徒歩3分。平日午後2時～10時半。土日・祝日午前10時半～午後8時。月曜休み(祝日の場合は翌日休み)。予約不要。☎0465(42)9163。



Learn

神奈川大学みなとみらい エクステンションセンター

● 横浜西区

入会金不要。講座により受講料、定員、日程が異なるので問い合わせを。4月に申込不要、参加無料のガイダンスを行う。

100種類以上の講座そろそろ
専門家の講師から学べる



得、情報・語学・ライフスタイル、文化・教養など幅広いジャンルの講座が100種類以上そろそろ。講師は同大学の教員や協力会社の専門家が務め、専門的かつ本格的だ。

平日夜間や土日開講の講座も充実しているので、会社帰りや休日にしっかりと学べる。眺めのいいラウンジにはパソコンが置かれ、自由に使える。

年齢制限はなく、やる気さえあれば門戸は広く開かれている。

同大広報部広報事業課の渡邊洵哉さんは、「何かやりたいと思ったら気軽に電話、来校してください」と受講を呼び掛ける。

ラウンジを利用していた同大学OGの60代女性は、「TOEICを受けるために通っているんです」といきいきとした笑顔を見せた。

文化教養講座は毎年見直し・リニューアルしている。

☆横浜西区みなとみらい2の3の1、クイーンズタワーA14階。みなとみらい線みなとみらい駅徒歩2分。火～金曜午前10時から午後9時(土日は同6時)。月、祝日、そのほか大学指定の日休み。☎045(682)5553。