

# いつでも誰でも気軽にスポーツ! 横浜市瀬谷スポーツセンター



予約不要! 開催当日に直接ご来館!  
**当日受付教室**

- ◆持ち物:室内用運動靴  
※ヨーガ・ピラティス・生活体づくりタイムは裸足での参加
- ◆先着順で定員になり次第締切

入会金ナシ!!  
年会費ナシ!!

ヨーガ&ピラティス系				
<b>らくらくヨーガ</b> <b>火曜 9:00~9:50</b> (受付時間:8:45~)	<b>体がたくてもできるヨーガ</b> <b>火曜 12:00~12:50</b> (受付時間:11:45~)	<b>やさしいパワーヨーガ</b> <b>水曜 19:00~19:50</b> (受付時間:18:45~)	<b>~疲れをいやす~ おやすみ前のヨーガタイム</b> <b>水曜 20:00~20:50</b> (受付時間:19:45~)	<b>ピラティス&amp;ストレッチタイム</b> <b>土曜 10:00~10:50</b> (受付時間:9:45~)
●対象:16歳以上 ●定員:55名 ●料金:500円 ●運動強度:★★	●対象:16歳以上 ●定員:50名 ●料金:500円 ●運動強度:★	●対象:16歳以上 ●定員:50名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★	●対象:16歳以上 ●定員:20名 ●料金:500円 ●運動強度:★	●対象:16歳以上 ●定員:30名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★

アクティブ系		
<b>トータルフィットネス &amp;コンディショニング</b> <b>火曜 10:00~10:50</b> (受付時間:9:45~)	<b>わくわくエアロビクス</b> <b>火曜 11:00~11:50</b> (受付時間:10:45~)	<b>ズンバ</b> <b>木曜 9:00~9:50</b> (受付時間:8:45~)
●対象:16歳以上 ●定員:40名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★★	●対象:16歳以上 ●定員:50名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★★	●対象:16歳以上 ●定員:50名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★★★

対象別教室	
<b>赤ちゃんといっしょ スマイルヨーガ</b> <b>火曜 9:00~9:40</b> (受付時間:8:50~)	<b>生活体づくりタイム</b> <b>木曜 9:15~10:15</b> (受付時間:9:05~)
●対象:4か月~1歳半のお子様と保護者 ●定員:15組 ●料金:500円 ●運動強度:★	●対象:40歳以上 ●定員:15名 ●料金:500円 ●運動強度:★★

ゲーム系		
<b>バレーボールタイム</b> <b>木曜 19:15~20:45</b> (受付時間:19:00~)	<b>カラーリングタイム</b> <b>金曜 13:00~14:50</b> (受付時間:12:45~)	<b>バスケットボールタイム</b> <b>金曜 19:15~20:45</b> (受付時間:19:00~)
●対象:16歳以上 ●定員:30名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★★	●対象:16歳以上 ●定員:30名 ●料金:200円 ●運動強度:★★	●対象:16歳以上 ●定員:30名 ●料金:500円 ●運動強度:★★★★

### 注意事項

参加料にはスポーツ傷害保険が含まれます。健康に不安のある方は、事前に医師への相談をお勧めします。特に妊娠中の方や呼吸器・循環器に疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でご参加ください。安全管理上、教室参加者以外は体育室内に入室できません。天候により中止になる場合がございます。瀬谷スポーツセンターまでお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。

### 1回(3時間)300円で利用できる トレーニング室

こんな方にオススメ

- ・シェイプアップしたい
- ・リフレッシュしたい
- ・美しいボディラインにしたい
- ・体力をつけたい

初めての方でも安心してご利用いただけます

### 子どもから大人まで、内容いろいろ! 事前申込教室

全58教室 ※申込み日はお問合せください。

- 【フィットネス系】エアロビクス、ストレッチ、ヨガ他
- 【子ども・親子教室】体操、フットサル、ヒップホップ他
- 【種目系教室】バドミントン、卓球他
- 【文化系教室】書道、絵手紙、うたごえ

詳しくはホームページかセンターにお問合せください

### 1回(1区分2時間)120円で利用できる 個人利用

(卓球・バドミントン)

こんな方にオススメ

- ・仲間同士のレクリエーション
- ・休日に家族でスポーツ
- ・会社帰りにイイ汗流そう
- ・健康のために体力をつけたい

ご利用が可能な日時はお問い合わせください

## 横浜市瀬谷スポーツセンター

〒246-0032 横浜市瀬谷区南台二丁目4番地65  
 ■開館時間(月~土)9:00~21:00 (日)7:30~21:00  
 ■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)※10月のみ第1月曜日  
 TEL 045-302-3301 FAX 045-301-9442  
[http://www.yssp.or.jp/seya\\_sc\\_yasa/](http://www.yssp.or.jp/seya_sc_yasa/)

●交通案内  
相鉄線「三ツ境駅」下車・相鉄バス3番乗り場「南瀬谷小学校」行きにて「瀬谷スポーツセンター」下車徒歩1分  
 ●駐車場  
有料(47台)2時間300円、以降30分ごとに50円 ※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

横浜市スポーツ情報サイト  
**ハマスポ**  
<http://www.hamaspo.com/>

指定管理者:公益財団法人 横浜市体育協会 横浜市南区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル内  
 区民の皆さまをスポーツで元気に! 瀬谷区体育協会 <http://www.yssp.or.jp/ysa/dantai/tiiki/seyaku.htm>



瀬谷区制50周年記念プレ・イベント

# 横浜元気!! スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2018

## 瀬谷区体育協会 第11回 瀬谷区 スポーツフェスタ



今日はみんながスポーツを楽しんで  
**参加無料**

# 10月14日(日) 9:00~17:00 (一部除く)

《タイムスケジュール》 ※雨天の場合は南台公園グラウンドのプログラムは中止となります。

	7:30~	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00~20:50
第1体育室		バスケット 3×3		体操教室		卓球教室 ソフトバレーボールコーナー		クラブ・サークル 発表会		
第2体育室		さわやかスポーツ体験コーナー				太極拳教室				バドミントン・卓球 無料解放
第3体育室		脂肪燃焼! ZUMBA	やさしいセルフ整体		わくわく! キッズテア	楽しい民謡教室			空手教室	
トレーニング室	<b>終日無料開放</b>									
南台グラウンド		ターゲットバードゴルフ体験 ゲートボール体験 ディスクゴルフ体験		フットサル体験 陸上体験		ラグビー体験		ティーボール& ストラックアウト体験		
ロビー		チャレンジ体力測定 体型測定				大抽選会			定型測定	
		コミュニティカフェ「和」特別メニュー								

## 横浜市瀬谷スポーツセンター

# さまざまなプログラムが盛りだくさん! この機会にいろいろチャレンジしてみよう!!

## イ汗かいて気分爽快! 有酸素運動 &種目系

### わくわく!キッズチア

**時間** 11:50~12:40 (受付11:35~)  
**対象** 幼児・小学生 **定員** 50名  
**場所** 第3体育室  
憧れのチアリーディングが体験できます!  
はじめてでも楽しくおどれますよ。

### 脂肪燃焼! ZUMBA

**時間** 9:00~9:50 (受付8:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 50名  
**場所** 第3体育室  
アップテンポなラテン系音楽に合わせて身体を動かします。動いて動いて、脂肪を燃やせー!!

### バスケット3×3

瀬谷区バスケットボール協会  
**時間** 9:00~10:45 (受付8:20~)  
**対象** 小学4年~6年 **定員** 人数制限なし  
**場所** 第1体育室全面  
1つのゴールで3人对3人で競技する3×3を行います。  
※申込は10/8(月)まで

### 卓球教室

瀬谷区卓球協会  
**時間** 13:15~14:45 (受付13:00~)  
**対象** 小中学生、障がい者の方、シニア  
**定員** 30名 **場所** 第1体育室半面  
はじめての方でも気軽に体験できる卓球教室を行います。自由に卓球ができるフリースペースもあります!

## 青空の下で思い切りスポーツ! 屋外スポーツ

**場所** 南台グラウンド  
**住所** 瀬谷区南台2-10  
※雨天の場合は中止とさせていただきます。

### ゲートボール体験

瀬谷区ゲートボール連合  
**時間** 9:00~12:00 (受付8:50~)  
**対象** どなたでも  
**定員** 人数制限なし  
**場所** 南台グラウンド  
正式コートでゲートボールの体験ができます。

### ターゲットバード ゴルフ体験

瀬谷区ターゲットバードゴルフ協会  
**時間** 9:00~12:00 (受付8:50~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** 南台グラウンド  
羽根つきのボールをアイアンで打ちます。ゴルフの気分が味わえます。

### ディスクゴルフ体験

瀬谷区フライングディスクゴルフ協会  
**時間** 9:00~12:00 (受付8:50~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** 南台グラウンド  
ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用したスポーツです。

## 日頃の練習の成果を発表 ステージ



### クラブ・サークル 発表会

※出演希望者は事前にお申し込み下さい。  
**時間** 15:00~17:00  
**対象** 観覧はどなたでも  
**定員** 人数制限なし  
**場所** 第1体育室  
教室・サークルの発表会を開催!

### フットサル体験

瀬谷区サッカー協会  
**時間** 12:00~14:00 (受付11:45~)  
**対象** 幼稚園児、小学1年~4年  
**定員** 人数制限なし  
**場所** 南台グラウンド  
ボールを蹴る、走る楽しさを体験してください!

### 陸上体験

瀬谷区陸上競技協会  
**時間** 12:00~14:00 (受付11:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 60名  
**場所** 南台グラウンド  
走る・投げる・跳ぶ! 3種目の記録を測定してみよう!

### ティーボール& ストラックアウト体験

瀬谷リトル・シニア野球協会  
瀬谷区ソフトボール協会  
**時間** 15:15~17:00 (受付14:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** 南台グラウンド  
気軽に野球体験ができるよ!!  
みんな待ってるよ~!

## 心を落ち着かせ精神統一! ココロと身体を 整える教室

### 太極拳教室

瀬谷区太極拳協会  
**時間** 13:00~14:30 (受付12:30~)  
**対象** 太極拳柔力球・カンフー:子ども、シニア  
椅子に座った太極拳:シニア、障がい者の方  
**定員** 60名 **場所** 第2体育室  
椅子に座って行う太極拳、入門、初級、24式、柔力球とカンフーを気軽に楽しみましょう。

### やさしいセルフ整体

**時間** 10:20~11:20 (受付10:05~)  
**対象** 成人・シニア **定員** 30名  
**場所** 第3体育室  
身体の調整って自分でもできるって知ってましたか? 骨盤の調整をして1日のリズムを整えましょう!

### 楽しい民踊教室

瀬谷区民踊協会  
**時間** 13:00~14:00 (受付12:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** 第3体育室  
踊って踊って、心と体をリフレッシュしましょう!

## 珍しいスポーツに挑戦! ニュースポーツ 体験

### さわやかスポーツ 体験コーナー

瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会  
**時間** 9:00~12:30 (受付8:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** 第2体育室  
世代を問わずどなたでも気軽にできるスポーツコーナー。大人気の「カローリング」や「ラダーゲッター」など、新しいスポーツをお気軽に楽しみ頂けます。

### 空手教室

瀬谷区空手協会  
**時間** 15:00~16:30 (受付14:45~)  
**対象** どなたでも **定員** 60名  
**場所** 第3体育室  
トラブルやアクシデントから身を守る最適な方法を身に付けましょう!

日頃の感謝を込めて♪

## 個人利用 無料開放

### トレーニング室

**時間** 7:30~20:50  
**対象** 小学生以上※小学生は保護者同伴  
**定員** 人数制限なし  
**場所** トレーニング室

### バドミントン・卓球

**時間** 17:00~20:50  
**対象** どなたでも  
**定員** 人数制限なし  
**場所** 第2体育室

## 誰でも楽しめる♪ ロビーイベント &カフェ

### 大抽選会

**時間** 9:00~17:00  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** ロビー  
アンケートに答えてその場で挑戦!豪華賞品ゲットのチャンス!参加賞もあるよ~

### チャレンジ体力測定

瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会  
**時間** 9:15~12:30 (受付9:00~)  
**対象** どなたでも **定員** 人数制限なし  
**場所** ロビー  
自分の体をチェック!簡単な測定ですでお気軽にお楽しみいただけます!

### 足型測定

**時間** ①10:00~12:00  
②13:00~15:00  
**対象** どなたでも  
**定員** 人数制限なし  
**場所** ロビー

### コミュニティー カフェ「和」 特別メニュー

**時間** 10:00~14:00  
**場所** ロビー  
この日だけの特別メニューをご提供!

### 注意

※プログラムの参加につきましては、各プログラムの受付時間内に申込みをおこなってください。  
※定員のあるプログラムは、定員になり次第、締め切りとさせていただきますのでご了承ください。  
※運動プログラムへのご参加には、運動の出来る服装、タオル、室内シューズをご用意ください。  
※妊娠や疾患のある方は必ず医師に相談の上、ご参加ください。  
※当日、内容や時間に変更のある場合がございますので、あらかじめご了承ください。

プログラムに関するお問い合わせ TEL 045-302-3301 横浜市瀬谷スポーツセンター