

当日のタイムスケジュール

	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	サークル発表会	ソフトバレーボール バドミントン	卓球 ラクロス体験(雨天時)					
第2体育室	さわやかスポーツ体験コーナー	ボルタリング体験コーナー	太極拳						無料開放
第3体育室	体幹トレーニング	筋膜リリース &ボール	バレエストレッチ &エクササイズ	民踊	空手				
トレーニング室	終日無料開放								
南台グラウンド	ゲートボール ディスクゴルフ ターゲットパードゴルフ	フットサル	陸上 ラクロス体験	テーパーボール ストラックアウト					
ロビー	スタンプラリー	チャレンジ体力測定	プロテイン試飲会	定型測定	定型測定				

誰でも
気軽に!

横浜市瀬谷スポーツセンター

入会金・年会費
ナシ!

トレーニング室

1回(3時間)300円

登録料や初回講習は
必要なし!

指導員が常におりますの
ではじめての方でも
安心してご利用いただけ
ます!

※スポーツウェア・室内履きが必要

個人利用

(バドミントン・卓球)

1区分(2時間)120円!

レンタル用品も充実しているの
でラケットがなくても大丈夫!
ご友人・ご家族などでお気軽
にご利用ください!

※スポーツウェア・室内履きが必要

事前申込教室

大人から子供まで全64教室

3ヶ月間定期的に通う教室です。

【スポーツ種目教室】

卓球・バドミントン・太極拳など

【フィットネス系教室】

ヨガ・エアロビクス・ダンスなど

【親子・子供教室】

体操・チア・卓球・タップダンスなど

当日受付教室

◆エンジョイさわやか体操タイム◆

水曜 9:00~9:50

●対象:60歳以上●定員:30名

有酸素・筋トレ・ストレッチを

50分に詰め込んだお得な教室!



予約不要! 登録不要! 行きたい時にすぐ行ける!

他にも
ズンバやバスケ等
全15教室

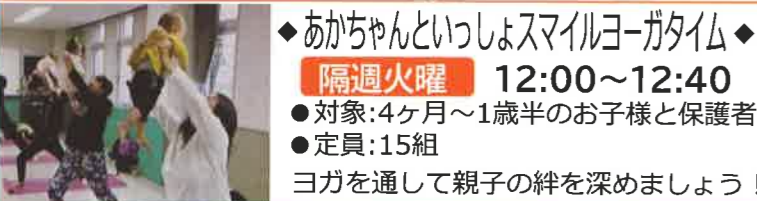
◆バレーボールタイム◆

木曜 19:15~20:45

●対象:16歳以上●定員:15組

基礎練習をしてから、当日集まった方で

チームをつくりゲームを行います!



◆あかちゃんといっしょスマイルヨーガタイム◆

隔週火曜 12:00~12:40

●対象:4ヶ月~1歳半のお子様と保護者

●定員:15組

ヨガを通して親子の絆を深めましょう!

【参加方法】開催日当日に直接ご来館ください。

教室開始15分前から受付を行います。

※先着順で定員になり次第受付終了

詳しくは館内チラシまたはホームページをご覧ください。

センターにお問い合わせください。

区民の皆さまをスポーツで元気に! 瀬谷区体育協会 <http://yspc.or.jp/ysa/dantai/tiiki/seiyaku.htm>

横浜市瀬谷スポーツセンター

045(302)3301

横浜市瀬谷区南台2-4-65

http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/

瀬谷スポーツセンター 検索

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始 / 開館時間 9:00~21:00(日曜は7:30開館)

指定管理者 公益財団法人横浜市体育協会



瀬谷区制50周年記念イベント



横浜元気!! スポーツ・ レクリエーション フェスティバル 2019

瀬谷区体育協会 第12回瀬谷区 スポーツフェスタ



日頃の感謝をこめ
参加無料

キャプテンわん (C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

お子様から大人・シニアまでみんなで1日中楽しめる無料イベント!

10月14日(月・祝)

9:00~17:00(一部除く)

場所 瀬谷スポーツセンター
南台公園グラウンド

※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

豪華景品が当たる!!
スタンプラリー開催!!

協賛: 瀬谷区役所/コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社

アンケートに答えて参加賞
をもらおう!

さらに...

屋内・屋外両方の種目に参加し、
スタンプを集めて抽選に挑戦!

日頃の練習の成果を発表!

クラブサークル発表会

時間 11:00~13:00

場所 第1体育室

出演希望の方は9/30までにお申込ください

観覧自由



個人利用(卓球・バドミントン)
トレーニング室無料開放

【トレーニング室】9:00~20:50

【卓球・バドミントン】17:00~20:50



横浜市瀬谷スポーツセンター

瀬谷区承認第22号