

大注目！ プログラム

ここでしかできない、
珍しい種目を
体験しよう！

ラクロス 体験

スティックとボールを
使ってシュートやパス
を体験しよう！
子どもにオススメ！

時間 13:00～15:00
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 南台グラウンド

※雨天時※ 15:00～16:30
第1体育室

さわやかスポーツ体験

瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会
瀬谷区障害者地域自立支援協議会(せやまんなねっと)
時間 9:00～12:30 **場所** 第2体育室
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし
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。
今年はパラリンピック正式種目の
ポッチャ体験ブースもあるよ！！

体幹トレーニング教室

時間 10:00～10:45
(受付9:45～)
※整理券配布 9:00～
対象 16歳以上 **定員** 40名
場所 第3体育室
体幹を鍛えることで姿勢の
改善や体のバランスを整え
ます。怪我の予防やパ
フォーマンスの向上にも！

筋膜リリース& ポールエクササイズ教室

時間 11:00～11:45
(受付10:45～)
※整理券配布 9:00～
対象 16歳以上 **定員** 40名
場所 第3体育室
ストレッチ専用のポールを使用
し、身体のゆがみを整えます。
腰痛・肩こりの解消にも！

バレエストレッチ &エクササイズ教室

時間 12:50～13:40
(受付12:35～)
※整理券配布 11:30～
対象 どなたでも **定員** 40名
場所 第3体育室
バレエの動きをもとに
姿勢を正しく整え、
理想のボディラインを目指しまし
ょう！ダンス経験のない方でも大丈夫！

～気軽に楽しめる♪～ロビー開催プログラム

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 キッズルーム
自分の体をチェック！簡単な測定なので
誰でもお気軽にお楽しみいただけます！

足型測定

インクンスポーツ
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
足にあった靴をはいていますか？
本当の靴のサイズを知りましょう！

プロテイン試飲会

スポーツオーソリティー港北ニュータウン店
時間 10:00～16:00
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし
場所 トレーニング室前
DNSのプロテインを試飲
できます！効果や正しい
飲み方の説明も！

ボルタリング 体験

時間 10:00～15:00
対象 3歳以上
定員 人数制限なし
場所 第2体育室



東京五輪から正式種目となった
『スポーツクライミング』
約3mの壁に挑戦！

人気の教室が
スポレク限定で無料体験できる！
この機会にいろいろチャレンジ
してみよう！

オリンピックで行われるスポーツを体験してみよう！

武道・舞踊教室

心を落ち着かせ、
身体を整える！

太極拳教室

瀬谷区太極拳協会
時間 13:00～14:30
(受付12:30～随時)
対象 太極拳・柔力球・カンフー
→子ども、一般の方
椅子に座った太極拳
→シニア、障がい者の方
場所 第2体育室 **定員** 60名
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。

楽しい民謡教室

瀬谷区民謡協会
時間 14:00～15:00
(受付13:45～随時)
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 第3体育室
日本の伝統文化である民謡を
踊って、心と体を
リフレッシュしましょう！

空手教室

瀬谷区空手道協会
時間 15:15～16:30
(受付15:00～随時)
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！

～いい汗かいて気分爽快！～屋内スポーツ

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体育館
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(火)まで

ソフトバレーボール コーナー

瀬谷区バレーボール協会
時間 13:30～14:45
(受付13:15～)
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 第1体育館半面
やわらかいボールを使って、
ソフトバレーボールを
楽しめます。

バドミントン教室

瀬谷区バドミントン協会
時間 13:30～14:45
(受付13:15～随時)
対象 小学1年～6年
定員 30名
場所 第1体育館半面
小学生対象のバドミントン体
験プログラムです。初心者か
ら経験者までレベルに合わせ
て体験ができます。

卓球教室

瀬谷区卓球協会
時間 15:00～16:30
(受付14:45～)
対象 小中学生、シニア、
障害者の方
定員 30名
場所 第1体育館
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。

青空の下で思いっきり動こう！屋外スポーツ

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～随時)
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～随時)
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。

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～随時)
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。

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
場所 南台グラウンド **定員** 人数制限なし
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 13:00～15:00
(受付12:45～)
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 15:15～16:30
(受付15:00～随時)
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～！

～ご注意～
※定員のあるプログラムは、定員になり次第、締め切らせていただきます。
※受付時間内にお申込みを行ってください。「〇：〇〇～随時」となっているプログラムについては出入りが
自由となっています。入るたびに受付を行ってください。
※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。
※雨天中止(屋外のみ)の場合はHP等にてご連絡いたします。