

タイムスケジュール

Time schedule

	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	ソフトバレー			音の駅 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		卓球教室		
第3体育室		ヨーガ	ズンバ	ベリーdeシェイプ	楽しい民謡教室	空手教室		ボディシェイプエアロ		
研修室		キッズダンス	親子ピラティス	コアコンディショニング	キッズフラ		きらきらオーナメントづくり			
トレーニング室	終日無料開放									
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					陸上体験	ティボール&ストラックアウト体験			

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

1 当日受付教室 全13教室開催

【エクササイズプログラム】
エアロビクス、ヨーガ、リラックス体操、ファンダメンタルピラティス、ズンバ他

【種目系プログラム】
バレーボール、フットサル、バスケットボール、カローリング他

詳しくはホームページかセンターにお問合せください

3 事前申込教室 全43教室

【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

【文化系教室】
書道、絵手紙、英会話

詳しくはホームページかセンターにお問合せください

2 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

4 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

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

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.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/

●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/>

横浜市瀬谷スポーツセンター

瀬谷区承認第19号

横浜元気!!

スポーツ・レクリエーションフェスティバル 2016

SPORTS RECREATION FESTIVAL

瀬谷区体育協会
第9回瀬谷区スポーツフェスタ
SEYAKU SPORTS FESTA 2016

参加無料

日頃の感謝をこめて、無料プログラムを多数ご用意しました!

10月16日(日) 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

無料体験 スポーツ&文化系プログラムが **21教室開催!!**

日頃のご愛顧に感謝して、子どもから大人まで楽しめるプログラムをぜひお試しください!

足型測定 足型を測定することで自分にあった靴選びを!!
時間 10:00~16:00 場所 ロビー

年に1度は体力チェック チャレンジ体力測定
時間 9:15~12:30 場所 ホール
協力:瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会

当日限定 特別メニュー コミュニティーカフェ「和」
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!

当日だけの無料開放!

バドミントン・卓球 時間 17:00~20:50 場所 第2体育室

トレーニング室 時間 7:30~20:50 対象 小学生以上
※小学生は保護者の同伴が必要です

音の駅コンサート “音の駅”は、どなたでも気軽に楽しんでいただけるコンサートです。
第一部「サークル発表会」観覧 時間 13:00~ 場所 第一体育館
教室・サークルの発表会を開催。

第二部「音の駅コンサート」 時間 15:00~ 場所 第一体育館
様々なジャンルの演奏活動を行うマリンバパーカッションサークル「TONES」による発表。

お問い合わせ TEL 045-302-3301 横浜市瀬谷スポーツセンター

横浜元気!!

スポーツ・レクリエーション フェスティバル2016

感謝還元
イベントにつき
参加無料

瀬谷区体育協会

第9回瀬谷区 スポーツフェスタ

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。
※文化系プログラム[きらきらオーナメント教室]の材料はセンターでご用意します。
※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。

身体と心の 健康づくり プログラム

精神の集中力を高め、
ココロもカラダも鍛えます!

ヨーガ

時間 9:00~10:00
(受付8:50~9:00)

対象 16歳以上
定員 50名

場所 第3体育室

クリスタルボールの生演奏を聴きながら心身のリフレッシュを図ります。

コアコンディショニング

時間 11:10~12:00
(受付11:00~11:10)

対象 16歳以上 定員 20名

場所 研修室

ヨガ&ピラティスで体幹部を鍛える進化したプログラムです。呼吸に合わせて動きながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス能力を高めます。

太極拳教室

協力団体:瀬谷区太極拳協会

時間 13:00~14:30
(受付12:30~13:00)

対象 太極柔力球: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

ラケットと砂の入ったボールを使った太極柔力球や、椅子に座って行う太極拳、入門・初級・2.4式もあり、気軽に楽しめます!

空手教室

協力団体:瀬谷空手道協会

時間 13:30~14:50
(受付13:15~)

対象 どなたでも

定員 人数制限なし

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!

楽しい民謡教室

協力団体:瀬谷区民謡協会

時間 12:30~13:20
(受付12:15~)

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!

ダンス&エアロ 脂肪燃焼系 プログラム

動いて脂肪燃焼
イイ汗かいて気分爽快!!

ズンバ

時間 10:10~11:00
(受付10:00~10:10)

対象 16歳以上
定員 50名

場所 第3体育室

ラテンの音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。

ベリー-de シェイプ

時間 11:10~12:00
(受付11:00~11:10)

対象 16歳以上
定員 50名

場所 第3体育室

音楽を楽しみながらセクシーなダンスでシェイプアップ!

ボディシェイプ エアロ

時間 15:00~15:50
(受付14:50~15:00)

対象 16歳以上
定員 50名

場所 第3体育室

有酸素運動は心肺機能を向上させ脂肪燃焼に効果があります。軽快な音楽に合わせて、はじめての方も楽しくご参加できます!

カルチャー系& ワークショップ プログラム

芸術の秋がやってきた!
自分だけの作品を作ろう!

きらきら オーナメントづくり

時間 14:00~16:00
(受付随時)

対象 どなたでも

定員 材料がなくなり次第終了

場所 研修室

半透明の用紙を使い、ガラス越しに輝く素敵なオーナメントを作ります!

ニュースポーツ 体験コーナー

誰でもできる
珍しいスポーツ
大集合!!

さわやか スポーツ体験コーナー

協力団体: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

どなたでも気軽にできる「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お楽しみ頂けます。

ソフトバレーボール コーナー

協力団体:瀬谷区バレーボール協会

時間 11:00~12:30
(受付10:30~)

対象 どなたでも

定員 人数制限なし

場所 第1体育室

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。

屋外スポーツ 体験コーナー

青空の下でチャレンジする
スポーツは気持ちイイ!!

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。

ターゲット バードゴルフ体験

協力団体: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

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。

ゲートボール体験

協力団体: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

正式コートでゲートボールの体験ができます。

ディスクゴルフ体験

協力団体:瀬谷区フライングディスク協会

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

frisbeeを使ってディスクゴルフ体験!ルールはゴルフと同じです。3つのホールをスコアをつけて回ってみよう!

陸上体験

協力団体:瀬谷区陸上競技協会

時間 13:30~14:30
(受付13:15~)

対象 どなたでも

定員 60名

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

協力団体: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 14:30~16:30
(受付14:15~)

対象 どなたでも

定員 人数制限なし

気軽に野球体験ができるよ!!
みんな待ってるよ~!

卓球教室

協力団体:瀬谷区卓球協会

時間 15:00~16:30
(受付14:30~15:00)

対象 小中学生、中途障がい者の方、シニア

定員 30名

場所 第2体育室

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。