

瀬谷スポーツセンター開館 30周年スタンプカード

使ってうれしい♪ ためしてお得♪



利用期間 平成29年 10月15日(日)～11月30日(木)

期間中、個人利用(トレーニング室・バドミントン・卓球)、当日教室をご利用いただくとスタンプが1つもらえます。スタンプを貯めてプレゼントやお得なサービスをゲットしよう!!

※スローク当日はスタンプの押印は致しませんが、スタンプを1個押したスタンプカードを配布します。※詳しくはホームページかセンターにお問い合わせください。

得 スタンプ5個集めると!!
個人利用、当日教室**1回無料**

得 スタンプ10個集めると!!
記念Tシャツ(抽選) 限定70枚
もしくは 個人利用、当日教室**2回無料**

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

入会金ナシ!!

年会費ナシ!!

オススメ 1 1回500円! 予約不要! 開催当日に直接ご来館!
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、生活体力づくり、ズンパ他
【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い合わせください

オススメ 3 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

【フィットネス系】
エアロビクス、ストレッチ、ヨガ他
【種目系教室】
バドミントン、卓球
【子ども・親子教室】
体操、フットサル、ヒップホップ他
【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い合わせください

オススメ 2 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

オススメ 4 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/

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

●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。



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 2017

瀬谷区体育協会 第10回 瀬谷区スポーツフェスタ



日頃の感謝をこめて **参加無料**

アンケートに回答すると!
抽選で豪華景品が当たります!
参加賞はもれなく貰えるよ!
※景品が無くなり次第終了となります。

瀬谷スポーツセンター開設30周年! スポーツフェスタ第10回開催!

10月15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
南台こどものもり

※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	車イスバスケット体験			ソフトバレーボールコーナー バドミントン教室			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			卓球教室	
第3体育室	ボディシェイプアップ	わっほほ 笑って運動体験	ココロゆたかり リラクゼーション ヨガ	ペリー-de シェイプ		肩こり解消 肩甲骨ヨガ		空手教室		
研修室	リズムジャンプチャレンジ	ハレエエクササイズ	うたごえサロン(子ども親子)	うたごえサロン(どなたでも)						
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		フットサル体験		陸上体験		ティーボール&ストラックアウト体験		
南台こどものもり			プレイパーク							

お問い合わせ TEL 045-302-3301 横浜市瀬谷スポーツセンター

有料プログラムが今日だけ無料で体験できる! この機会にいろいろチャレンジしてみよう!!

ダンス&有酸素運動

動いて脂肪燃焼
イイ汗かいて気分爽快!!

ベリー de シェイプ

時間 12:00~12:50 (受付11:40~)
対象 どなたでも
定員 50名
場所 第3育室

女性に人気のベリーダンス! お腹まわりのシェイプアップに効果があります。

ボディシェイプアップ

時間 9:00~9:50 (受付8:40~)
対象 どなたでも 定員 50名
場所 第3体育室

軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動! 脂肪燃焼に効果があります。

バレエエクササイズ

時間 10:00~10:50 (受付9:45~)
対象 どなたでも 定員 30名
場所 研修室

クラシック音楽にあわせてバレエの動きを取り入れたエクササイズです。初心者の方も安心して来てください!

子ども・親子プログラム

今日は一日、元気に
スポーツコミュニケーション!!

バスケット3x3

事前申込制
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

1つのゴールで3人対3人で競技する「3x3」を行います。
※申込は10/8(日)まで

リズムジャンプチャレンジ

時間 9:00~9:50 (受付8:45~)
対象 小学校低学年(幼児応相談)
定員 30名 場所 研修室

音楽にあわせてみんなで元気に楽しくジャンプ! ジャンプ!

バドミントン教室

瀬谷区バドミントン協会
時間 13:00~14:45 (受付12:50~14:15)
対象 小学1年~6年
定員 35名
場所 第1体育室

ラケットをはじめて持つ子も楽しく指導します!

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。

ディスクゴルフ体験

瀬谷区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。

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。

フットサル体験

瀬谷区サッカー協会
時間 12:30~14:30 (受付12:15~)
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!

カラダとココロ健康プログラム

精神の集中力を高め、
ココロもカラダも鍛えます!

ココロもゆったりリラクゼーションヨガ

公益社団法人 日本フィットネス協会
時間 11:00~11:50 (受付10:40~)
対象 どなたでも 定員 50名
場所 第3体育室

ココロと身体を静かにリラックスさせるヨガ。覚えて自宅でも実践できます。

太極拳教室

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

椅子に座って行う太極拳、入門、初級、24式、柔力球の太極拳を気軽に楽しみましょう。

文化系プログラム

気持ちよく歌って!
なつかしい遊びを楽しもう!

ゲートボール体験

瀬谷区ゲートボール協会
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

正式コートでゲートボールの体験ができます。

陸上体験

瀬谷区陸上協会
時間 13:30~14:30 (受付13:15~)
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!

わっはっは笑って脳トレ体操

時間 10:00~10:50 (受付9:40~)
対象 どなたでも 定員 50名
場所 第3体育室

大きな声で笑いながら体操すると、ココロも身体もスッキリします!

肩こり解消肩甲骨ヨガ

公益社団法人 日本フィットネス協会
時間 13:00~13:50 (受付12:40~)
対象 どなたでも 定員 50名
場所 第3体育室

肩甲骨を中心におこなうヨガで、肩こりや肩の痛みを和らげる効果あり。

空手教室

瀬谷区空手協会
時間 14:00~16:30 (受付13:45~)
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!

うたごえサロン(二部制)

時間 一部:11:00~11:45 (受付10:45~)
二部:12:00~12:45 (受付11:45~)
対象 一部:幼児~小学生または親子
二部:どなたでも
定員 各40名 場所 研修室

人気のあの歌や、懐かしいあの曲をみんなで歌いましょう♪ストレス発散間違いなし!

南台こどものもりプレイパーク

時間 10:30~15:30
対象 どなたでも 定員 人数制限なし
場所 南台こどものもり

段ボール遊びやビックシャボン玉、昔遊びなどわくわくするプログラムが沢山!

ティーボール&ストラックアウト体験

瀬谷区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
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~!

種目系プログラム

一人でも仲間でも参加可能!
今日はイイ汗かきましょう!

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 13:30~14:50 (受付13:00~)
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。

卓球教室

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。

パラ&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

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珍しいスポーツがいっぱい! ニュースポーツを体験しよう!

車イスバスケット体験

社会福祉法人 横浜市リハビリテーション事業団
障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール
時間 11:00~12:45 (受付10:45~)
対象 どなたでも 定員 50名
場所 第1体育室

現役の選手がやってくる! パラ競技の1つである車イスバスケットを体験。

年に1度は体カチェック

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 トレーニング室

時間 17:00~20:50
場所 第2体育室

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

日頃の成果をご覧ください

「サークル発表会」観覧

時間 15:10~16:45 場所 第一体育館

教室・サークルの発表会を開催。

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。