

横浜元気!!

# スポーツ・レクリエーション フェスティバル2023

参加費  
無料

日程 2023年10月9日(月祝) 会場 保土ヶ谷スポーツセンター  
9:00~17:00

最新情報はホームページをご覧ください



## 事前申込教室

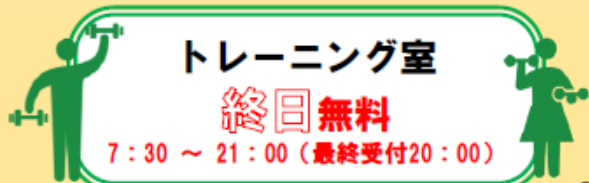
9月16日(土)  
14時~受付開始(先着順)

## 当日受付教室

(当日先着順)

- ①横浜FCサッカー教室
- ②横浜ビー・コルセアーズバスケットボール教室
- ③ピッケルボール体験教室
- ④長谷川大悟選手 かけっこ教室
- ⑤テニス ダブルス大会
- ⑥子ども テニス体験教室
- ⑦モルック体験
- ⑧ノルディックウォーキング

- ①骨盤コンディショニング
- ②キッズヨガ(親子参加可)
- ③レスミルス  
(ボディアタック・ボディジャム)
- ④リセットピラティス
- ⑤青空ヨガ
- ⑥木のキーホルダーづくり



色鉛筆絵画教室 作品展示  
2階通路です。ぜひご覧ください!

朝市 9:30~ なくなり次第終了

地元・保土ヶ谷でつくられた  
野菜の販売をします  
※マイバッグをお持ちください



電話か直接来館でお申込みください

申し込み・お問い合わせ先  
横浜市保土ヶ谷スポーツセンター  
横浜FC・シンコースポーツ・相模企業共同事業体  
TEL: 045-336-4633  
住所: 横浜市保土ヶ谷区神戸町129-2

- ◆ 注意事項 ◆
- ・当日の様子を撮影し、SNS等で使用する可能性があります。参加者による撮影は、個人で楽しむ目的のみ可とし、SNS等への掲載はお控えください。
  - ・内容は変更することがあります。最新情報はホームページをご確認ください。
  - ・雨天中止の際もホームページでお知らせいたします。
  - ・駐車台数には限りがございます。なるべく公共交通機関でお越しください。
  - ・応募に際しいただいた個人情報はイベントのみに使用します。

# 保土ヶ谷スポーツセンタースポレク2023プログラム

参加費  
無料

運動できる服装・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物をご用意ください。

<p><b>事前</b> 横浜FCと遊ぼう ～サッカー体験会～</p> <p>地元のプロサッカーチーム！</p> <p>第1体育室</p> <p>① 9:30～10:40 ② 11:00～12:10</p> <p>① 9:30～10:40 対象:小1・2年生 定員:40名</p> <p>② 11:00～12:10 対象:小3・4年生 定員:40名</p> <p>初めての子ども 大歓迎だよ</p> 	<p><b>事前</b> 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール教室</p> <p>B1リーグ所属のプロチーム！</p> <p>第1体育室</p> <p>① 13:30～14:30 ② 15:00～16:00</p> <p>① 13:30～14:30 対象:5・6歳児親子 定員:30組</p> <p>② 15:00～16:00 対象:小1・2年生 定員:30名</p> <p>バスケットボールを持っている子は 持ってきてね♪</p>	<p><b>事前</b> ピックルボール 体験教室</p> <p>テニスに似たニュースポーツ！</p> <p>第2体育室</p> <p>① 9:30～10:45 ② 11:15～12:30</p> <p>対象:16歳以上 定員:各回12名 ペアでもお1人でも！</p>  <p>“パドル”というラケットで穴のあいたボールを打ち合います。幅広い世代の間で人気広がっています♪</p>
<p><b>事前</b> 長谷川大悟選手 かけっこ教室</p> <p>保土ヶ谷出身のオリンピック！</p> <p>第2体育室</p> <p>① 14:00～15:00 ② 15:30～16:30</p> <p>【スタンダードクラス】 ① 14:00～15:00 対象:小1～小6 定員:40名</p> <p>【チャレンジクラス】 ② 15:30～16:30 対象:小1～小6 定員:40名</p> 	<p><b>事前</b> ミックスダブルス テニス大会(※)</p> <p>ペアでご参加ください！</p> <p>テニスコート</p> <p>9:30～13:30</p> <p>対象:16歳以上の 男女ペア 定員:6組</p> <p>1コート3組のリーグ戦 を行い、トーナメント戦 で順位を決めます。</p> <p>テニスシューズとラケットを お持ちください。</p>	<p><b>事前</b> 子どもテニス 教室体験(※)</p> <p>初めて・初心者向けです！</p> <p>テニスコート</p> <p>① 14:40～15:30 ② 15:40～16:30</p> <p>【キッズ】 ① 14:40～15:30 対象:小1～小3 定員:10名</p> <p>【ジュニア】 ② 15:40～16:30 対象:小4～小6 定員:10名</p> <p>ラケットを持っている子は 持ってきてね！</p> 
<p><b>スポーツスタジオ 体験プログラム</b> 開始20分前より先着受付 ヨガマットは無料レンタルいたします</p>		<p><b>事前</b> ノルディック ウォーキング(※)</p> <p>保土ヶ谷公園往復コースです♪</p>
<p>運動に慣れていない方も大歓迎！お気軽にご参加ください。</p> <p>【骨盤コンディショニング】 (浅見)</p> <p>身体のチェック→歪みを整えるエクササイズ →全身の機能向上トレーニング</p> <p>9:30～10:30 対象:16歳以上 定員:45名</p> 	<p>【キッズヨガ】 (中村)</p> <p>集中力アップ！綺麗な姿勢！ 親子での参加も可能です！ 11:00～12:00 対象:年少児～小学6年生 (その保護者1名) 定員:30名(組)</p>	<p>トレ室前集合</p> <p>10:00～11:30</p> <p>対象:小学生以上 定員:20名</p> <p>2km程の自立歩行が 可能な方が対象です。</p> <p>歩きやすい外靴、飲み物が入るリュック (両手があくもの)をお持ちください。 ポールは無料レンタルいたします☆</p>
<p>【レズミルズ】 対象:16歳以上 定員:各35名</p> <p>①ボディジャム 13:15～14:00</p> <p>②ボディアタック 14:25～15:10</p> <p>様々なジャンルの ダンスを取り入れたエ クササイズです</p> <p>脂肪燃焼、心肺機能向 上を目的としたシンプ ルでパワフルなエアロビク スプログラムです</p> <p>※それぞれ受付が必要です</p>	<p>【リセットピラティス】 (浜村)</p> <p>ストレッチやボールを使ったリリースを入れ ながらピラティスの基礎を学びます。 今週の疲れをリセットしましょう。</p> <p>15:30～16:20 対象:16歳以上 定員:40名</p> 	<p><b>事前</b> モルック体験</p> <p>インラインコート</p> <p>13:00～15:00</p> <p>対象:小学生以上(得点計算をします) 定員:30名 チーム分けをするので、お1人での参加も大歓迎です！</p>  <p>木の棒を投げて、倒した ピンの数字を50に合わせてい くゲームです。</p>
<p><b>研修室 【木のキーホルダー作り】</b></p> <p>10:00～16:00(在庫がなくなり次第終了) 枝を輪切りにした木材に、マーカーやスタンプで 自由にイラストを描いて、オリジナルキーホルダーを 作れます！ 作成時間:約15分(小さなお子様は保護者同伴)</p> 		<p><b>インラインコート 【青空ヨガ】(※)</b></p> <p>9:00～10:10(山田)</p> <p>さわやかな空の下、リラックスして 体をほぐしましょう。 対象:中学生以上 定員:20名</p> 

※対象年齢ではない教室へのお申込みは受付できません。

(※)の教室は雨天中止となります(当日HPでお知らせ)