

2025

横浜元気！！



# スポレク

スポーツ・レクリエーションフェスティバル

2025.10.13 月祝

9:00-17:00

場所 保土ヶ谷スポーツセンター

トレーニング室  
終日利用無料



7:30～21:00  
(最終受付20:00)  
3時間まで



4F テニスコート  
スーパーボール  
すくい  
1回50円



詳細は  
裏側へ！！

お申込み・お問い合わせはこちら↓  
HPやSNSでは詳細も発信中♪



写真は一例です。  
実際のものとは異なる場合がございます



- ・申込み開始は9/20(土)14:00～です。  
電話か直接窓口にて受け付けます(先着順)。  
定員になり次第キャンセル待ちとなります。
- ・当日の様子を撮影し、SNS等に使用いたします。
- ・屋外イベントは雨天中止です。開始時刻の1時間前までにHPでお知らせいたします。



保土ヶ谷スポーツセンター

045-336-4633

HP



LINE



Instagram



X



# 2025 横浜元気！！ 保土ヶ谷スポーツセンター スポーツ・レクリエーションフェスティバル

**参加無料**  
(一部除く)

運動着、飲み物、室内シューズをお持ちください。

マウスの教室はシューズは必要ありません。

**事前** 予約が必要です。**当日** 当日お越しください。

## 1 横浜FCサッカー教室

～ 横浜FCと遊ぼう ～ **事前**

定期教室の体験会です。

① 10:00～10:50

**対象** 年中・年長 30名

② 11:00～11:50

**対象** 小学1年～2年生 30名

## 1 長谷川 大悟選手の

### 運動&かけっこ教室 **事前**

① 楽しくチャレンジ！  
身体の上手な使い方

13:30～14:30

**対象** 年中児～小学6年生 50名

② 走るのが好きになる！かけっこ基礎

15:00～16:00

**対象** 小学1年～6年生 50名

## 2 さわやかスポーツ体験会

誰でも楽しめる  
スポーツ体験です。 **当日**

10:00～12:00 (受付9:50～11:30)

ボッチャ、輪投げなど

**対象** どなたでも

室内シューズをお持ちください

## 2 ZUMBA® **当日**

いろんな国の音楽に合わせて  
踊りましょう！

13:00～14:00

**対象** 中学生以上 50名

## 2 心とからだの バランスセルフケア **当日**

更年期障害の症状による  
心身の不調を和らげる運動を  
行います。

15:00～16:00 40名

**対象** 40代以上(目安)の女性

## 研 リフレクソロジー体験会 **事前**

足裏の反射区にほどよい刺激を  
与えてリラックス効果や疲れの  
軽減を促すセルフケアを行います。

① 15:00～15:40

② 15:50～16:30

各15名 **対象** どなたでも

## 研 色鉛筆絵画体験 **事前**

定期教室の体験会です。  
お気に入りの風景などの描き方を  
学びます。

13:05～14:35

**対象** 16歳以上 8名

持ち物：描きたい風景の写真

## ス 横浜FCチアスクール体験会

定期教室の体験会です。  
チアダンスの基礎を  
学びます！

9:30～10:20

**対象** 4歳～小学6年生 20名

## ス 栄養講座 **当日**

横浜FCの管理栄養士による講座です。  
「トレーニング効果を高めるための  
食事のポイント」

成人向けに食事の基本やトレーニング  
時のポイントをお話します。

11:00～12:00 **対象** 成人向け

## ス すっきりピラティス体験

定期教室の体験会です。 **当日**  
基本的なピラティスを学びます。

12:30～13:30

**対象** 16歳以上 30名

## ス キッズダンス体験 **事前**

定期教室の体験会です。  
ダンスを楽しみましょう！

① 14:00～14:50

**対象** 4歳～小学2年生 20名

② 15:00～16:00

**対象** 小学3年～6年生 20名

## イ 青空ルーシーダットン

定期教室の体験を屋外で行います。 **当日**  
【ルーシーダットン】はタイ式ヨガの  
ことです。呼吸法を合わせた簡単な  
ストレッチで無理なく身体の柔軟性を  
高めめます。

11:00～12:00

**対象** 16歳以上 30名

※屋外のため雨天中止

## 研 クラフトキットコーナー **当日**

間伐材を活用した、オリジナル  
作品が作れます！(木のマグネットなど)  
色を塗ったり、スタンプを押すだけの  
簡単な作業です。

9:30～12:00 ※なくなり次第終了

**対象** どなたでも

## テ スーパーボールすくい **当日**

9:30～13:00 ※なくなり次第終了

**対象** どなたでも **1回50円**

1F受付窓口にてお支払いをしてから  
会場へお越しください。

※屋外のため雨天中止

1	1F	第1体育室	<b>会場</b>
2	2F	第2体育室	
研	1F	研修室	
ス	2F	スポーツスタジオ	
イ	4F	インラインコート	
テ	4F	テニスコート	

✔ 事前申込の受付は9/20(土) 14:00～開始いたします。先着順となります。

✔ 当日の受付は各会場前で行います。開始時刻の10分前から受付ができます。