

# 保土ヶ谷スポーツセンター

## スポーツ

日ごろの感謝を  
こめて

参加  
無料

## レクリエーション

## フェスティバル!!

2024年10月14日（月祝）9：00～17：00

事前申込教室

### こども向け教室

- ・サッカー体験教室
- ・親子かけっこ教室
- ・テニス体験教室
- ・チアリーディング体験教室
- ・キッズヨガ



### 全年代向け教室

- ・大人バスケクリニック
- ・ストレッチ&ランニング教室
- ・リフティング教室
- ・ノルディックウォーキング



当日受付教室

- ・ZUMBA®
- ・青空ヨガ
- ・青空リフレッシュストレッチ
- ・全身セルフケア
- ・D-KICK
- ・栄養講座



### トレーニング室 終日無料

7:30～21:00（最終受付20:00）

3時間以上ご利用の場合は延長料金を  
いただきます。



クラフトキットコーナー  
キーホルダー ・ 一輪押し

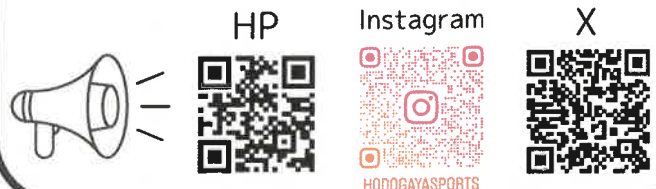
※ 数に限りがございます

バスケの腕試しコーナー

- ・フリースローチャレンジ  
5本勝負！
- ・スキルズチャレンジ  
基本技術でタイムアタック！  
オールスターなどでおなじみです！

予約  
なし

保土ヶ谷スポーツセンター  
045-336-4633



・申込み開始は9/7（土）14：00～です。申込方法：電話か直接来館 ・定員になり次第キャンセル待ちor受付終了となります。  
・当日の様子を撮影し、SNS等に使用させていただきます。予めご了承ください。



# 保土ヶ谷スポーツセンタースポレク2024プログラム

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。

参加費  
無料

<b>事前</b> 横浜ビー・コルセアーズ 大人バスケクリニック B1リーグ所属のプロチーム！ 第1体育室 ① 9:15～10:00 ② 10:15～11:00 ①はじめてのバスケ 対象:18歳以上の未経験者 定員:30名 ②スキルアップ【1on1のコツ】 対象:18歳以上の経験者 定員:30名 バスケボールを持っている方はお持ちください。		<b>事前</b> 横浜FCと遊ぼう～サッカー体験会～ 地元のプロサッカーチーム！ 第1体育室 ① 13:00～13:50 ② 14:00～14:50 ① 対象:小1～3年生 定員:30名 ② 対象:小4～6年生 定員:30名 初心者でも構いません。		<b>事前</b> 長谷川大悟選手 かけっこ教室 保土ヶ谷出身のオリンピック！ 第2体育室 ① 13:00～14:00 ② 14:30～15:30 ①親子かけっこ教室 対象:年少～小6親子、小学生以上であれば兄弟姉妹もOK 定員:20組40名 ペアでご参加ください。 ②【ストレッチ&ランニング教室】「怪我なく気持ちよく走る」ための初心者向け指導です。 定員:40名 対象:制限なし	
バスケボール腕試しコーナー フリースロー&スキルズチャレンジ 第1体育室 11:30～12:30 対象:どなたでも ◎12:15受付終了まで随時受け入れ【フリースロー】5本シュートチャレンジ！【スキルズチャレンジ】ドリブル・パス・シュートをこなし、基準タイムのクリアを目指します！		<b>事前</b> リフティング教室 フリースタイルフットボール♪ 第2体育室 9:00～10:30 対象:小学生以上 ※小学生はサッカー経験者のみ 定員:40名 「日本1リフティングのうまいサッカーコーチ」からリフティングのコツを教わります！ サッカーボールをご持参ください。		<b>事前</b> 子どもテニス 教室体験(※) 初めて・初心者向けです！ テニスコート ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50 ①【キッズ】 対象:小1～小3 定員:10名 ②【ジュニア】 対象:小4～小6 定員:10名 ラケットを持っている子は持ってきてね！ レンタルは数に限りがあります。	
スポーツスタジオ プログラム ヨガマットは無料レンタルいたします		開始20分前より先着受付 マークの教室は靴不要です		<b>事前</b> ノルディック ウォーキング(※) 保土ヶ谷公園往復コースです♪ トレ室前集合 10:00～11:30 対象:小学生以上 定員:20名 2km程の自立歩行が可能の方が対象です。 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。ボールは無料レンタルいたします☆	
【全身セルフケア】(小川) ストレス解消、心身の癒し、自宅でできるセルフケア体験！ 12:30～13:30 対象:中学生以上 定員目安:40名		【D-KICK】(本多) キックボクシングの要素を取り入れた有酸素運動です！(土曜当日教室) 14:00～15:00 対象:中学生以上 定員目安:30名		ZUMBA® 第2体育室 ダンス未経験でも大丈夫！ダンスの基本的な動きを使って楽しく有酸素運動しましょう！ 11:00～11:45(渡邊) 対象:中学生以上 定員目安:48名	
【横浜FC 栄養講座】 10:00～10:45【大人向け】 11:00～11:45【こども向け】 日常で摂りたい栄養、健康に適したトレーニングの仕方、プロテインの効果など 成長期に摂取が必要な栄養(食事)、ケガしにくい体づくりなど 定員目安:各50名 講師:西川 綾 横浜FC管理栄養士(LEOC)		<b>事前</b> 【横浜FCチアスクール体験】 15:30～16:30 対象:年中児～小6年生 ※内容は低学年寄り 定員:30名 <b>事前</b> 研修室【キッズヨガ】 15:30～16:30(中村) 対象:年少児～小6年生 定員:15名		インラインコート(※) 【青空ヨガ】 9:30～10:30(山田) 対象:中学生以上 定員目安:20名	
クラフトキットコーナー【木のキーホルダー・一輪挿し作り】 9:30～15:00(在庫がなくなり次第終了) 間伐材を利用した木材に色を塗ったりスタンプを押したりしてオリジナル作品が作れます！ ◎キーホルダー 枝を輪切りにした木材を利用します。 ◎一輪挿し(幅6cm×奥行4cm×高さ6cm)※おおよその大きさ 枝の材を利用したもの。軽くやすりをかけて整えます。 作成時間:約5～15分(小さなお子様は保護者同伴)		例 		【青空リフレッシュストレッチ】 11:00～12:00(秋山) 対象:中学生以上 定員目安:20名	

※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)