

HODOGAYA SPORTS CENTER

2026

横浜元気!!

スポレコ

スポーツ・レクリエーションフェスティバル

2026.10.12

月祝

9:00-17:00

保土ヶ谷スポーツセンター

いろいろな体験ができる!

詳細は裏側へ!!

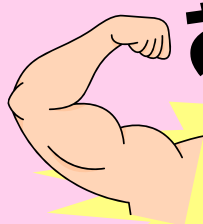
写真は一例です。実際のものとは異なる場合がございます

実は使ってみたかった方!
お試しください

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



あつまれ

ほどスポ体力自慢!

自重トレーニング王
決定戦



腕立て伏せ、プランクなど
自分の限界に挑戦しましょう!!

14:00~16:00 @第2体育室

対象：中学生以上

参加無料

使うのは、自分のカラダひとつ...

ほどまる

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♪



- ・申込み開始は9/25(金)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

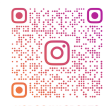
HP



LINE



Instagram



X



HODOGAYASPORTS

保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

長谷川 大悟選手

かけっこ教室

～走るっておもしろい！楽しく学ぼう～

参加無料

事前申込制

かながわアスリートネットワーク 協働事業として開催されます

速く走るコツを
身につけよう！

2026年10月12日（月祝）

- | | | | |
|---|-------------|---------|-----|
| ① | 13：30～14：30 | 小学1年～3年 | 50名 |
| ② | 15：00～16：30 | 小学4年～6年 | 50名 |

会場 1F 第1体育室

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

- ・対象年齢以外は受付できません。
- ・室内で観覧できます。
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。 予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

長谷川 大悟
(はせがわ だいご)

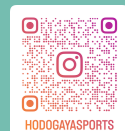
陸上競技・三段跳び
日本歴代5位(16m88cm)
リオデジャネイロ五輪日本代表
保土ヶ谷区出身 伊藤超短波所属



かながわアスリートネットワークとは、県内スポーツ関係著名人やプロスポーツ選手、国民スポーツ大会（旧国体）出場選手等により構成された、本県のスポーツ振興に貢献することを目的とする組織であり、長谷川選手は同ネットワークメンバーである。

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

親子テニス

参加無料

事前申込制

2026年10月12日（月祝）

9：30 ～ 10：30

対象 年長～小学3年 親子12組

会場 4F テニスコート

持ち物 運動着、屋外シューズ、飲み物

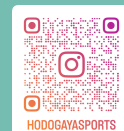
ラケットは
無料で
レンタルします



- ・コートでの見学はできません。
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

テニス ミックス大会

参加無料

2026年10月12日（月祝）

事前申込制

13：00～17：00

対象 16歳以上の経験者 8ペア

会場 4F テニスコート

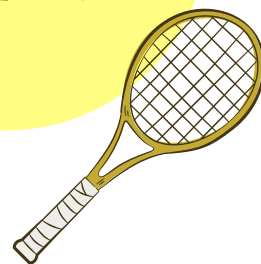
持ち物 運動着、屋外シューズ、飲み物

■ リーグ戦を予定。

※エントリー数によって試合方式は変わる場合があります。

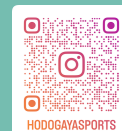
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

ラケットの
無料レンタル
あります



お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

横浜FC

サッカー指導者講習会

参加無料

事前申込制

2026年10月12日（月祝）

9：30 ～ 11：00

対象 小学生以下の指導をする方 24名

会場 2F 第2体育室

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物、
筆記用具

内容

- ・講義
- ・ワークショップ
（メニュー作り）
- ・実技
（指導実践など）

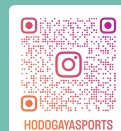
★これから指導を考えている方も、ぜひご参加ください！

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

横浜FCは、J2リーグに所属する
プロサッカーチームです。
保土ヶ谷スポーツセンターの
施設管理をする代表企業です！

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

横浜ビーコルセアーズ

バスケットボール教室

参加無料

事前申込制

木曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

- | | | | |
|---|-------------|---------|-----|
| ① | 9：30～10：20 | 小学1年～3年 | 30名 |
| ② | 10：30～11：20 | 小学4年～6年 | 30名 |

会場 1F 第1体育室

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

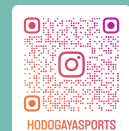
- ・対象年齢以外は受付できません。
- ・室内で観覧できます。
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。



横浜ビーコルセアーズは、
B1リーグに所属する
プロバスケットボールチームです。

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

ZUMBA®

参加無料

当日受付制

火曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

11：30～12：20 中学生以上 50名くらい

会場 2F 第2体育室

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

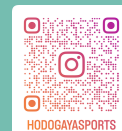
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

いろんな音楽に合わせて
楽しく踊りましょう！

承認No.39371

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

スポーツリズム トレーニング

参加無料

当日受付制

2026年10月12日（月祝）

12：30～13：30 小学生以上 20名くらい

会場 2F 第2体育室

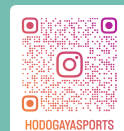
持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

**運動能力の土台となる
「リズム感」を養います**

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

リラクソロジー 体験会

参加無料

事前申込制

2026年10月12日（月祝）

12：30～13：30 どなたでもOK 15名くらい

会場 1F 研修室

持ち物 飲み物、タオル
※膝下を出せる服装で
お越しください。

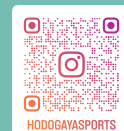


足裏の反射区にほどよい
刺激を与えてリラックス効果や
疲れの軽減を促します

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

ピラティス

参加無料

当日受付制

金曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

9：15～10：15 中学生以上

40名くらい

会場 2F スポーツスタジオ

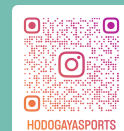
持ち物 運動着、飲み物

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

呼吸を意識しながら体幹を鍛え、姿勢や身体のバランスを整えます

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

横浜FCの管理栄養士による

栄養講座

参加無料

当日受付制

■テーマ■

「成長期の子どものに必要な食事」

2026年10月12日（月祝）

11：00～12：00

会場 2F スポーツスタジオ

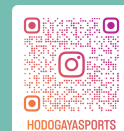
持ち物 筆記用具
必要な方はスリッパ

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

成長期のお子さまに必要な栄養素、適切な食事のアドバイスなどを資料をもとにお話します

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

横浜FC チアスクール

参加無料

事前申込制

土曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

14：00～15：00 年中～小学6年 10名

会場 1F 研修室

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

横浜FCのチアチーム
「F!リーダーズ」のコーチ
が指導します

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

青空ヨガ

参加無料

当日受付制

月・木曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

10：30～11：40

※雨天等、中止の際は開始の
1時間前までにHPにてお知らせします。

会場 4F インラインコート（屋外）

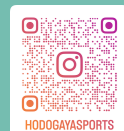
持ち物 運動着、ヨガマット、飲み物
必要な方は帽子やサングラス

- ・レンタルマットもご用意します。
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いいたします。SNS投稿はご遠慮ください。

やさしいヨガを
屋外で気持ちよく
行いましょう

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

太極拳

参加無料

当日受付制

月・木曜日に

教室開講中！

2026年10月12日（月祝）

14：00～15：00 16歳以上 50名くらい

会場 2F スポーツスタジオ

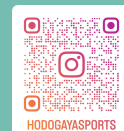
持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

**入門太極拳を
学びます。**

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

エンジョイダンス

参加無料

火曜日に

教室開講中！

当日受付制

2026年10月12日（月祝）

12：30～13：30 16歳以上 30名くらい

会場 2F スポーツスタジオ

持ち物 運動着、室内シューズ、飲み物

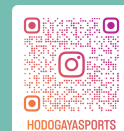
一緒に楽しく
踊りましょう♪

- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

講師：RYUNOSUKE

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633



保土ヶ谷スポーツセンター

スポレク2026

クラフトキット コーナー

参加無料

当日受付制

- ・キーホルダー
- ・マグネット

2種類から選べます

横浜市の間伐材を再利用した
キットです。
スタンプや色塗りをして
オリジナル作品が作れます。



2026年10月12日（月祝）

9：00～12：00

※材料がなくなり次第終了

会場

1F 研修室

持ち物

特になし

- ・原則、1人1つです。
- ・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。 予めご了承ください。
- ・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。SNS投稿はご遠慮ください。

お問い合わせ先

保土ヶ谷スポーツセンター ☎ 045-336-4633

