

当日のタイムスケジュール

	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	サークル発表会			ソフトバレーボール バドミントン		卓球		
第2体育室	さわやかスポーツ体験コーナー				太極拳				無料開放
第3体育室		ボルトリング体験コーナー							
トレーニング室									終日無料開放
南台グラウンド	ゲートボール ディスクゴルフ ターゲットバードゴルフ				フットサル	陸上 ラクロス体験		テーパーン ストラックアウト	
ロビー					スタンプラリー				
		チャレンジ体力測定			プロテイン試飲会				
		定型測定			定型測定				

誰でも気軽に!

横浜市瀬谷スポーツセンター

入会金・年会費ナシ!

トレーニング室

1回(3時間)300円
登録料や初回講習は必要なし!
指導員が常におりますのではじめての方でも安心してご利用いただけます!
※スポーツウェア・室内履きが必要



個人利用

(バドミントン・卓球)
1区分(2時間)120円!
レンタル用品も充実しているのでラケットがなくても大丈夫!
ご友人・ご家族などでお気軽にご利用ください!
※スポーツウェア・室内履きが必要

事前申込教室

大人から子供まで全64教室
3ヶ月間定期的に通う教室です。
【スポーツ種目教室】
卓球・バドミントン・太極拳など
【フィットネス系教室】
ヨガ・エアロビクス・ダンスなど
【親子・子供教室】
体操・チア・卓球・タップダンスなど

当日受付教室

◆エンジョイさわやか体操タイム◆
水曜 9:00~9:50
●対象:60歳以上●定員:30名
有酸素・筋トレ・ストレッチを50分に詰め込んだお得な教室!



予約不要! 登録不要! 行きたい時にすぐ行ける!

他にも
ズンバやバスケ等
全15教室

◆バレーボールタイム◆
木曜 19:15~20:45
●対象:16歳以上●定員:15組
基礎練習をしてから、当日集まった方でチームをつくりゲームを行います!



◆あかちゃんといっしょスマイルヨーガタイム◆
隔週火曜 12:00~12:40
●対象:4ヶ月~1歳半のお子様と保護者
●定員:15組
ヨガを通して親子の絆を深めましょう!



【参加方法】開催日当日に直接ご来館ください。教室開始15分前から受付を行います。
※先着順で定員になり次第受付終了
詳しくは館内チラシまたはホームページをご覧ください。
センターにお問い合わせください。

区民の皆さまをスポーツで元気に! 瀬谷区体育協会 <http://yspc.or.jp/ysa/dantai/tiiki/seiyaku.htm>

横浜市瀬谷スポーツセンター

045(302)3301

横浜市瀬谷区南台2-4-65

http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/

瀬谷スポーツセンター 検索



休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始 / 開館時間 9:00~21:00(日曜は7:30開館)
指定管理者 公益財団法人横浜市体育協会



瀬谷区制50周年記念イベント



横浜元気!! スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2019

瀬谷区体育協会 第12回瀬谷区 スポーツフェスタ



日頃の感謝をこめと
参加無料

お子様から大人・シニアまでみんなで1日中楽しめる無料イベント!

10月14日(月・祝)

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

※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

豪華景品が当たる!!
スタンプラリー開催!!

アンケートに答えて**参加賞**をもらおう!
さらに...
屋内・屋外両方の種目に参加し、スタンプを集めて**抽選に挑戦!**

協賛: 瀬谷区役所/コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社

日頃の練習の成果を発表!
クラブサークル発表会
時間 11:00~13:00
場所 第1体育室
出演希望の方は9/30までにお申込ください

観覧自由



個人利用(卓球・バドミントン)
トレーニング室無料開放
【トレーニング室】9:00~20:50
【卓球・バドミントン】17:00~20:50

室内履きが必要

横浜市瀬谷スポーツセンター

瀬谷区承認第22号

大注目！プログラム

ここでしかできない、珍しい種目を体験しよう！

ラクロス体験

スティックとボールを使ってシュートやパスを体験しよう！子どもにオススメ！

時間 13:00～15:00
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 南台グラウンド

※雨天時※ 15:00～16:30 第1体育室

さわやかスポーツ体験

瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会
瀬谷区障害者地域自立支援協議会(せやまんまるねっと)

時間 9:00～12:30 **場所** 第2体育室
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし

世代を問わずどなたでも気軽にできるスポーツコーナー。今年パラリンピック正式種目のポッチャ体験ブースもあるよ！！

ボルタリング体験

東京五輪から正式種目となった『スポーツクライミング』約3mの壁に挑戦！

時間 10:00～15:00
対象 3歳以上
定員 人数制限なし
場所 第2体育室

人気の教室がスポレク限定で無料体験できる！この機会にいろいろチャレンジしてみよう！

体幹トレーニング教室

時間 10:00～10:45 (受付9:45～)
 ※整理券配布 9:00～
対象 16歳以上 **定員** 40名
場所 第3体育室

体幹を鍛えることで姿勢の改善や体のバランスを整えます。怪我の予防やパフォーマンスの向上にも！

筋膜リリース&ポールエクササイズ教室

時間 11:00～11:45 (受付10:45～)
 ※整理券配布 9:00～
対象 16歳以上 **定員** 40名
場所 第3体育室

ストレッチ専用のポールを使用し、身体のゆがみを整えます。腰痛・肩こりの解消にも！

バレエストレッチ&エクササイズ教室

時間 12:50～13:40 (受付12:35～)
 ※整理券配布 11:30～
対象 どなたでも **定員** 40名
場所 第3体育室

バレエの動きをもとに姿勢を正しく整え、理想のボディラインを目指しましょう！ダンス経験のない方でも大丈夫！

～気軽に楽しめる♪～ロビー開催プログラム

チャレンジ体力測定

瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会

時間 9:15～12:30 (受付9:00～)
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし
場所 キッズルーム

自分の体をチェック！簡単な測定なので誰でもお気軽にお楽しみいただけます！

足型測定

インケンスポーツ

時間 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし
場所 ロビー

足にあった靴をはいていますか？本当の靴のサイズを知りましょう！

プロテイン試飲会

スポーツオーソリティー港北ニュータウン店

時間 10:00～16:00
対象 どなたでも **定員** 人数制限なし
場所 トレーニング室前

DNSのプロテインを試飲できます！効果や正しい飲み方の説明も！

オリンピックで行われるスポーツを体験してみよう！

武道・舞踊教室

心を落ち着かせ、身体を整える！

太極拳教室

瀬谷区太極拳協会
時間 13:00～14:30 (受付12:30～随時)
対象 太極拳・柔力球・カンフー →子ども、一般の方
 椅子に座った太極拳 →シニア、障がい者の方
場所 第2体育室 **定員** 60名
 椅子に座って行う太極拳、入門、初級、24式、柔力球とカンフーを気軽に楽しみましょう。

楽しい民謡教室

瀬谷区民謡協会
時間 14:00～15:00 (受付13:45～随時)
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 第3体育室

日本の伝統文化である民謡を踊って、心と体をリフレッシュしましょう！

空手教室

瀬谷区空手道協会
時間 15:15～16:30 (受付15:00～随時)
対象 どなたでも
定員 60名
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！

～いい汗かいて気分爽快！～屋内スポーツ ※すべて室内履きが必要です。

バスケット3×3

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 **事前申込**
場所 第1体育館

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

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 13:30～14:45 (受付13:15～)
対象 どなたでも
定員 人数制限なし
場所 第1体育館半面

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。

バドミントン教室

瀬谷区バドミントン協会
時間 13:30～14:45 (受付13:15～随時)
対象 小学1年～6年
定員 30名
場所 第1体育館半面

小学生対象のバドミントン体験プログラムです。初心者から経験者までレベルに合わせて体験ができます。

卓球教室

瀬谷区卓球協会
時間 15:00～16:30 (受付14:45～)
対象 小中学生、シニア、障害者の方
定員 30名
場所 第1体育館

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。

青空の下で思いっきり動こう！屋外スポーツ 【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

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～随時)
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。

ディスクゴルフ体験

瀬谷区フライングディスクゴルフ協会
時間 9:00～12:00 (受付8:50～随時)
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。

ゲートボール体験

瀬谷区ゲートボール連合
時間 9:00～12:00 (受付8:50～随時)
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。

フットサル体験

瀬谷区サッカー協会
時間 12:00～14:00 (受付11:45～)
対象 幼稚園児、小学1年～4年
場所 南台グラウンド **定員** 人数制限なし

ボールを蹴る、走る楽しさを体験してください！

陸上体験

瀬谷区陸上競技協会
時間 13:00～15:00 (受付12:45～)
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！

ティーボール&ストラックアウト体験

瀬谷リトル・シニア野球協会/瀬谷区ソフトボール協会
時間 15:15～16:30 (受付15:00～随時)
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～！

～ご注意～

※定員のあるプログラムは、定員になり次第、締め切らせていただきます。
 ※受付時間内にお申込みを行ってください。「〇：〇〇～随時」となっているプログラムについては出入りが自由となっています。入るたびに受付を行ってください。
 ※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。
 ※雨天中止(屋外のみ)の場合はHP等にてご連絡いたします。