

スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2018

横浜
元気!!

プログラム一覧

開催日

2018年
10月14日(日)



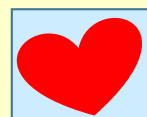
主催：横浜市体育協会
協賛：横浜市港南区体育協会

	プログラム名	時間	対象	定員	内容
どなたでも参加OK	はっち祭	10:00～12:00	未就園児 学童と保護者	—	フリーマーケットや子どもの遊び場などがあります。
	体力測定	11:50～13:10	子ども～大人	—	握力、長座体前屈等数種目ご用意。ご自身の基礎体力を計測しましょう。
	さわやかスポーツ体験	12:30～13:15	子ども～大人	—	子どもから大人まで楽しめるさまざまな種目を体験しよう♪NEWスポーツに挑戦だ!!
	抽選会	1部:12:20～2部:16:00～	景品なくなり次第終了	—	アンケートに答えてマリノスペアチケット等ハズレ無しの抽選会に参加しよう♪
	スポーツオーソリティ 足型測定会・試飲会・物販	13:30～15:30	子ども～大人 (足型測定は16歳以上)	—	足型を測定・分析し測定データをお渡しします。プロテイン試飲会やトレーニング用品の実演販売もやります☆
【小学生・親子】対象	小学生バドミントン教室:1部	10:00～11:00	小学2～4年生	30名	小学生にバドミントンを楽しんでもらう教室を区体協の方々が中心となって実施します。
	小学生バドミントン教室:2部	11:15～12:15	小学5～6年生	30名	小学生にバドミントンを楽しんでもらう教室を区体協の方々が中心となって実施します。
	親子ヨガ	10:35～11:35	首が座るお子様(3歳未満)と保護者	10組	初心者から家でもできるポーズを中心にご紹介し、子供の成長サポート、ママの産後の骨盤メンテナンスに。
	タグラグビー	13:30～15:00	小学生	30名	タグラグビーを知り、楽しむための体験会。日野タグラグビークラブのコーチにご指導いただきます。
	☆オリンピック☆ 田中和仁さんと一緒に 体操しよう【第1部】	13:45～14:45	小学1～2年生	40名	2012年ロンドンオリンピック体操日本代表田中和仁さんによる体操教室!マット運動を中心に一緒に体操を楽しみましょう♪オリンピックとふれあいながら運動できる貴重な機会です!体操経験は全く問いません。奮ってご応募ください☆
	☆オリンピック☆ 田中和仁さんと一緒に 体操しよう【第2部】	15:15～16:15	小学3～4年生	40名	

☆「そよ風の家」の皆様による「手作りパン販売」開催（ロビーにて 10:00～）

※ ♡マークがついていないプログラムは、事前予約なし(当日受付)でご参加いただけます。15分前から受付開始(先着順)

【事前申込プログラムについて】



マークがついているプログラムへのご参加は
事前申込が必要となります。
直接ご来館またはお電話にて承ります。(先着順)

9月19日(水) 9:00～
申込受付開始

- ※1 各プログラム定員まで先着順に申込の受付を致します。
- ※2 定員になり次第締め切らせていただきます。
- ※3 受付後キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ※4 定員に満たない場合は当日参加も可能となります。

☎045-841-1188

	プログラム名	時間	対象	定員	内容
【16歳・中学生以上】対象	美尻☆ビューティー	9:00～9:50	16歳以上	50名	お尻に特化した筋力トレーニングでスタイルアップ☆下半身の筋力アップに☆
	美顔☆フェイシャル ヨガ	9:20～10:20	16歳以上	20名	表情筋をご自分の目や口を使って動かします。ヨガのポーズもとりますが、簡単なものを行います。
	Enjoy♪太鼓ビクス	9:30～10:30	中学生以上	18名	昨年再ブレイクした「あの曲」にのせて!!太鼓を叩いて身体を動かします。
	棒DEセラピーヨガ	10:00～10:50	16歳以上	40名	長さ約120cmの棒を使って、回したり、転がしたり、担いだり。棒に身体をゆだねることで、肩・背骨・股関節が“動かされる”体感を!!
	日本舞踊から生まれた和のフィットネス ～NOSS～(のす)	10:45～11:45	16歳以上	40名	新定番!日本舞踊とスポーツ科学から生まれた新運動プログラム!老若男女楽しめる内容で、有酸素運動、筋力アップ、ストレッチ効果有り。純和な格好いい音楽にのせて汗を流しましょう!
	燃焼! ボクシングフィットネス	11:00～11:50	16歳以上	40名	軽快な音楽に載せて、パンチを繰り出す、燃焼系フィットネス!!身体も心も弾ませてストレス発散しに来ませんか!?
	男ヨガ	12:00～13:00	16歳以上の男性	20名	ヨガにフィジカルトレーニング要素を組み入れ、より良いボディバランスを目指します。
	ズンバGOLD	13:20～14:10	16歳以上	40名	ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かすズンバ!ズンバGOLDは初心者向けに、わかりやすく説明しながらのレッスンをするので、初めての方必見です!!
	大人のバレエde 姿勢美人	14:30～15:30	16歳以上	30名	バレエの動きを用いて美しい姿勢づくりを行う運動プログラム!バレエの経験は全く問いません。内面も身体も美しくなりましょう☆

16歳以上

いまだに聞けない
スマートフォンの使い方



13:30～16:40

16歳以上

20名

「スマートフォン、手にはしたもの、ワケがわからず」という方、うつつけの講義です。「前半:基本操作・後半:暮らしに役立つアプリなど」を中心にお話します。

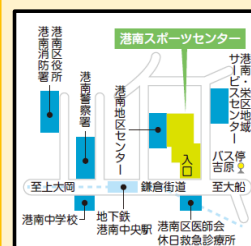
☆トレーニング室終日無料開放!利用時間9:00～20:50(最終受付時間20:00まで)

※1:安全上、中学生以下は器具に制限があります。(3歳以下は入場不可)

※2:小学生以下のご利用は、保護者同伴は必要です。

※3:室内履き・運動のできる服装をご用意ください。

※4:混雑時は入場をご遠慮いただく場合もございます。



【交通案内】

- 市営地下鉄「港南中央駅」下車 徒歩5分
- 京浜急行「上大岡駅」下車 バス乗り場④⑤⑥⑦乗り場から「大船駅」「鎌倉駅」「洋光台駅」行きで「吉原」下車 徒歩2分

※駐車場がございませんので
公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ・会場】横浜市港南スポーツセンター

〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30 TEL:045-841-1188 FAX:045-841-9417
URL: http://www.yspc.or.jp/konan.sc_ysa/

横浜市港南スポーツセンター

検索

公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

★ フ로그램 ★

事前参加申込(先着順)対象教室です♪
※定員に満たない場合は当日ご参加いただけます。

・♡マークがついていないプログラムは、
事前予約なしでご参加いただけます♪(当日受付)

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	
第1 体育室		はっち祭 10:00~12:00						さわやかスポーツ体験 12:30~13:15		 オリンピック 田中和仁さんと 一緒に体操しよう! : 1部 13:45~14:45	 オリンピック 田中和仁さんと 一緒に体操しよう! : 2部 15:15~16:15	通常団体利用 17:00~						
第2 体育室		 小学生バドミントン教室 [1部] 10:00~11:00 [2部] 11:15~12:15		 タグラグビー 13:30~15:00		 通常団体利用 17:00~												
第3 体育室		美尻☆ ビューティー 9:00~9:50	棒de セラピーヨーガ 10:00~10:50	燃焼! ボクシングフィットネス 11:00~11:50	抽 選 会 : 1部 12:20~	スンバGOLD 13:20~14:10	大人のバレエde姿勢美人 14:30~15:30	抽 選 会 : 2部 16:00~	通常団体利用 17:00~									
第1 研修室		Enjoy♪太鼓ピクス 9:30~10:30	日本舞踊de フィットネス♪ 10:45~11:45	男ヨガ 12:00~13:00	スポーツオーソリティ 足型測定会・試飲会 13:30~15:30					通常団体利用 17:00~								
第2 研修室		美顔☆ フェイシャルヨーガ 9:20~10:20	親子ヨガ 10:35~11:35	体力測定 11:50~13:10		 いまさら聞けない スマートフォンの使い方 13:30~16:40				通常団体利用 17:00~								
トレーニング室		トレーニング室 終日無料開放 9:00~20:50 ※最終入場は20:00まで																
ロビー		パン販売(そよ風の家による) 10:00~ (※なくなり次第、終了)																

- 事前申込教室のお申込方法：事前申込(先着順)のプログラムは2018年9月19日(水)、9時から直接来館もしくはお電話にて受付開始致します。(定員に満たないプログラムは当日参加可)
- 当日にご参加いただけるプログラムもございます。お気軽にお問い合わせください♪ 港南スポーツセンター 045-841-1188
- 当日各プログラム開始15分前から実施教室付近で受付(出欠確認等)を行います。
- 当日の様子は、港南スポーツセンターで写真を撮らせていただきます。また、港南スポーツセンター及び当協会広報(ホームページ・チラシ等)において写真の一部を掲載いたしますのでご了承くださいませようお願いします。

【個人情報取り扱いについて】 ■□ 下記について同意いただいたうえでお申し込みく1~港南スポーツセンター(指定管理者：公益財団法人横浜市体育協会)は、個人情報の保護に努めてまいります。~

- 1 事業者の名称 公益財団法人横浜市体育協会
- 2 個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報は、お申込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
- 3 個人情報第三者提供について ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- 4 個人情報の取扱いの委託について ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
- 5 個人情報の開示等及び問合わせについて 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
- 6 個人情報を提供頂かない場合の取扱い 必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 7 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等のお問い合わせ先 個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局 事務局 お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021



キャプテンわん
(C)ゆず華(公財)横浜市体育協会

※9月25日 施設点検日のため
電話はつながりません。