

# 横浜元気!!

# スポーツレクリエーション フェスティバル2018

横浜国際プール  
10月7日(日)開催!!  
参加費、無料!  
※プール入場料のみ有料



## 屋外テニスコート

わたなべ いさお  
プロテニスコーチの渡邊 功 によるテニス教室!!

**事前** ①親子でenjoyテニス  
時間：9：30～11：00  
対象：小学生と保護者

**事前** ②ワンポイントレッスン  
時間：11：15～12：45  
対象：中学生以上

定員：①15組 / ②24名  
申込み方法：お電話にて事前申込み（先着順）  
※お申し込みは9/20(木)AM9：30～

## サフプール

**事前** ①背泳ぎスタート練習会  
時間：12：00～12：30  
対象：小学4年生以上

**事前** ②初めてクロール  
時間：12：45～13：15  
対象：高校生以上

定員：各20名  
参加費：無料 ※別途プール入場料が必要となります。  
申込み方法：お電話にて事前申込み（先着順）  
※お申し込みは9/20(木)AM9：30～

回頃の感謝をこめて、  
**全部、無料プログラムです!!**  
ぜひ、この機会に参加してね!  
※プール入場料のみ有料



## サフアリーナ

みんなでエアロ  
時間：9：00～9：50  
定員：80名  
咲霧インストラクター

阿波おどり  
時間：10：40～11：40  
定員：80名  
都筑徳座連

ズンバ  
時間：12：00～12：50  
定員：80名  
樋口インストラクター

親子卓球  
時間：15：00～16：30  
定員：14組  
加藤インストラクター  
※お電話にて事前申込み（先着順）  
9/20(木)AM9：30～

屋外  
スタンプラリー  
ウォーキング  
時間：10：00～12：00  
定員：100名

## 屋上

## ～メインロビーにて発表会～

## 多目的ホール

**事前**  
あおぞらヨガ  
時間：9：15～10：15  
定員：30名  
岩間インストラクター  
※お電話にて事前申込み（先着順）  
9/20(木)AM9：30～

フラダンス  
時間：10：00～10：30

ヒップホップ  
時間：11：30～12：00

サクソ演奏会  
時間：13：00～14：00

心肺蘇生法体験会  
時間：10：00～11：00  
定員：20名

ポッチャ  
時間：11：50～12：40  
定員：20名

## その他イベント

かもめ福祉工房販売  
フリーマーケット  
パレ工発表会



《 《 **スポーツで元気に!!** 》 》

各プログラムの詳細・参加方法は裏面をご覧ください

～スポレクで開催するプログラム紹介～

教室名	会場	定員	対象	紹介	持ち物
<b>フロテニスコーチ、渡邊功コーチによるテニス教室</b> ①親子クラス 9:30～11:00 ②ワンポイントレッスン 11:15～12:45 ★9/20(木)9:30～お電話にて事前申込み★	屋外テニスコート	①15組 ②24名	①親子 ※小学生1名 保護者1名 ②中学生以上	デビスカップ元日本代表で、現在は日本プロテニス協会の副会長！！ 渡邊功プロテニスコーチによるテニス教室です！ ①親子教室では、親子で楽しくテニスを体験できます！ ②ワンポイントレッスンではコーチが分かりやすくポイントを指導します！ 初めての方、大歓迎♪ぜひこの機会にテニスを体験してみてください。 ※受付は屋外テニスコートにて教室開始30分前から行います。 ※雨天の場合は中止となります。 ◇定期教室として、毎週月曜日～金曜日に開催中！	動きやすい服装 運動靴 タオル・飲み物 ラケット ※貸出無し
<b>サフール水泳教室</b> ①背泳ぎスタート練習会 12:00～12:30 ②初めてクロール 12:45～13:15 ★9/20(木)9:30～お電話にて事前申込み★	サブプール	各20名	①小学4年生以上 ②高校生以上	①バックストロークレッジを使用し、背泳ぎのスタートを練習します。 ★25M背泳ぎが泳げる方限定 ※水深2.5Mのプールで行います。 ②クロールの呼吸動作を練習します。 ★25Mクロール完泳を目指す方 ※受付はプールサイドにて教室開始30分前から行います。 ※参加費は無料ですが、別途入場料が必要となります。 大人2時間：700円、中学生以下2時間：350円	水着 水泳帽子 タオル
<b>みんなでエアロ</b> 9:00～9:50	サブアリーナ	各80名	18歳以上の男女 ※保護者同伴なら小学4年生から参加可能です。	エアロピクスの経験がない方、大歓迎！ 初心者から経験者まで、みんなで楽しく身体を動かしましょう♪ ※受付はサブアリーナ階段下にて教室開始30分前から行います。 ◇当日参加フロアプログラムとして、毎週土曜日に開催中！	動きやすい服装 室内シューズ タオル・飲み物
どなたでも			日本の伝統芸能に興味がある方、鉦や篠笛、三味線、太鼓の生演奏とともに、踊ってみませんか？踊る阿保に、見る阿保、同じアホなら、踊らな損♪ 都筑区で活動している阿波おどり団体「都筑徳座連」による体験教室です！ ※受付はサブアリーナ階段下にて教室開始20分前から行います。		
18歳以上の男女			ラテンの音楽に合わせてダイナミックに身体を動かして、集まった仲間と楽しく、激しく、汗をかきましょう！ ※受付はサブアリーナ階段下にて教室開始30分前から行います。 ◇当日参加フロアプログラムとして、毎週土曜日に開催中！		
<b>親子卓球</b> 15:00～16:30 ★9/20(木)9:30～お電話にて事前申込み★		14組	親子 ※ご家族での参加も可能です。	親子で楽しくレッツ卓球！ 親子でペアになって楽しく卓球をします。レッスン後半では試合も行います！ ※受付はサブアリーナにて教室開始30分前から行います。 ◇定期教室として、毎週火曜日に「大人卓球」と「子ども卓球」教室を開催中！	動きやすい服装 室内シューズ タオル・飲み物 ラケット ※貸出あり（無料） 但し数に限りがあります。
<b>あおぞらヨガ</b> 9:15～10:15 ★9/20(木)9:30～お電話にて事前申込み★	屋上	30名	18歳以上の男女	大人気の特別教室です！ 国際プールの屋上で開放的なヨガを体験してみませんか？ ※受付は正面エントランスの特設受付にて教室開始30分前から行います。 ※雨天の場合は中止となります。	動きやすい服装 タオル・飲み物 ヨガマット ※貸出あり（無料）
<b>心肺蘇生法体験会</b> 10:00～11:00	多目的ホール	各20名	どなたでも	いざという時のために、心肺蘇生法（Cardio Pulmonary Resuscitation、CPR）を学びませんか？ぜひご家族でご参加ください！ ※9:30～10:00の間に多目的ホールにお集まりください。	動きやすい服装
<b>ポッチャ</b> 11:50～12:40				ポッチャは白いボールに、赤・青のボールをいかに近づけることができるかを競うパラリンピックの正式競技で、日本はリオ大会において銀メダルを獲得しました。近年では、障がいの有無に関わらず、若者男女誰でも楽しめるスポーツとして注目を集めています。ぜひこの機会に体験してみませんか？ ※受付は多目的ホールにて教室開始30分前から行います。	動きやすい服装 室内シューズ タオル・飲み物

イベント	会場	紹介
<b>フラダンス</b> 10:00～10:30 <b>ヒップホップ</b> 11:30～12:00 <b>サックス</b> 13:00～14:00	ロビー	当施設で開催中の各教室受講生によるステージです！ 心地良いハワイアンミュージックに合わせたフラダンス、迫力ある音楽を使ったヒップホップ、サックス受講生と講師によるコンサートを開催いたします！ ※保護者・関係者のみ撮影可能（撮影される方は、撮影許可証が必要となります。） ◇各発表会実施クラスは、定期教室として開催中です！
<b>スタンプラリーウォーキング</b> 10:00～12:00	屋外	横浜国際プールの敷地内を巡って国際プールに関する問題をクリアしてもらいます。国際プールで秋の訪れを感じましょう！ ★どなたでもご参加いただけます！（定員100名） ※小雨決行 ※受付は正面エントランスの特設受付にて10:00～10:30に行います。
<b>かもめ福祉工房販売</b> 10:30～15:00	ロビー等	かもめ福祉工房は仲町台から徒歩3分の駅近の作業所です。 障害をもつメンバーが線引き、裁断、アイロン、ミシン掛けを分担して縫製作業をしています。 メインの製品は帆布を使ったリバーシブルのトートバックです。 サイズも柄もいろいろあるのでぜひお手に取ってご覧ください。
<b>その他イベント</b>		フリーマーケット ※雨天中止 パレ発表会（当施設で開催中の教室受講生による） ※発表会参加者のご家族のみ観覧可能



バンケース



トートバック

※写真はイメージです。

- ★★★ プログラムにご参加される方へ ★★★
- 事前申し込み教室は9月20日(木)AM9:30よりお電話にてお申込みください。（先着順）  
 ※定員になりしだい受付は終了となります。教室の応募状況についてはお問い合わせください。  
 定員に満たなかった場合は当日受付（先着順）も可能です。  
 ※キャンセルの場合は、10月4日（木）17時までに施設にご連絡ください。
  - 事前申込・当日申込教室ともに、定員になりしだい受付は終了となります。
  - ロッカーの数に限りがあるため、当日は動きやすい服装でお越しください。
  - テニス教室・あおぞらヨガ・スタンプラリーウォーキングが雨天中止の場合は、それぞれの開始1時間前にホームページにてお知らせいたします。
  - 更衣室をご利用の方はメインアリーナ更衣室をご利用ください。  
 また、ロッカーをご利用の方は受付時にスタッフにお申し出ください。



**横浜国際プール**  
 お問い合わせ・お申込み電話番号  
**TEL: 045-592-0453**  
 ※番号間違えにご注意ください