

さわやかスポーツ体験

「グランドゴルフ」「輪投げ」「モルック」を
気軽に体験できます！みなさまのご参加をお待ちしています☆

【時間】10:00～12:00 【室場】ロビー

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物

無料



スポーツ用具 de リメイク小物作り

スポーツセンターならではのスポーツ用具を
リメイクして、かわいく実用的な小物に大変身
させちゃいます♪

(1)バドミントンシャトルのミニキーホルダー

(2)テニスボールのペンホルダー

かばんにつけたり、玄関に飾ったりしてご活用
ください！ ※写真と同等品を作ります

【室場】フリースペース 【定員】各回8組

【時間】①10:40～、②11:25～、③12:10～、④12:55～

【対象】どなたでも ※未就学児の場合は、保護者同伴 【持ち物】室内履き

【参加費】2作品分 ((1)と(2)組み合わせ自由) 500円※材料費込み



ISOGodeショータイム

フラダンスやキッズヒップホップなどの
様々なサークルや団体、個人の発表会！

【時間】12:30～16:45 【室場】第1体育室

【対象】教室参加者及び施設利用団体 【定員】8組

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物

※詳細は、別途チラシ等にてご確認の上、所定の申込書
にて、9/30までにお申込みください。(FAXまたは来館)

無料



みんなの体力測定会

無料

9:45～11:30 第2体育室

握力や脚力などの体力測定を行います！
同時にベジチェック®測定会も行います。

ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です

※動きやすい服装で、室内履きをご持参ください

「パン屋のオヤジ」出張販売

10:00～14:00 ロビーにて

(売切れ次第、販売終了)

根岸の美味しいコッペパンが

食べられるチャンスです☆

「おにぎり」も同時に販売予定！



磯子スポーツセンター



YOKOHAMAスポーツ

レクリエーション

フェスティバル2025



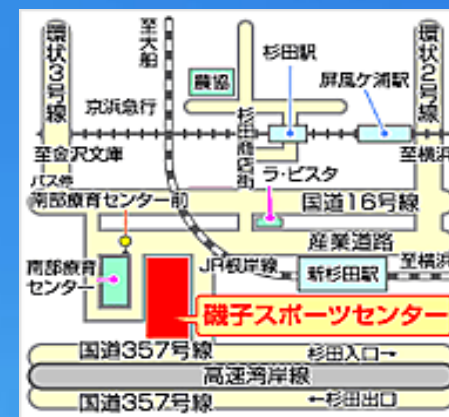
2025年10月11日(土)

申込期間

9月11日(木)～先着順(電話または受付)

※空きがあれば、一部当日受付可

(公財)横浜市スポーツ協会
横浜市磯子スポーツセンター
〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25
☎ 045-771-8118



※ 当日は駐車場が大変混み合いますので、公共交通機関をご利用ください。

元日本代表・小川泰弘さんに教わる 親子でふれあう体操教室

かながわアスリート
ネットワーク協働事業

【時間】①9:30～10:30 ②10:45～11:45 【室場】第1体育室

【対象】①未就学児（年少・年中・年長）とその保護者

②小学生1年生～3年生とその保護者

【定員】各25組 【参加費】1000円

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物・タオル

講師 元体操男子日本代表

小川 泰弘さん

【経歴】市立船橋高校～順天堂大学～セントラルスポーツ
～徳洲会体操クラブ～米田功体操クラブ（現在）

【競技実績】・2002年世界選手権大会日本代表

・2002年アジア大会日本代表

【指導実績】・2023年第2回世界ジュニア選手権大会日本代表（団体金メダル）

・2025年第3回世界ジュニア選手権大会日本代表（11月にフィリピンにて開催）

* かながわアスリートネットワークメンバー



ピックルボール

米国で人気沸騰中のピックルボール！手軽さと年齢や
ジェンダー問わずプレーできる、卓球やテニスのような簡単な
スポーツです。初めての方もルールを覚えて、試合までを体験
してみてください！また、経験者も大歓迎のフリーコートを用意いたします。
おひとりでもスタッフが一緒にプレーしますので、お気軽にお越しください☆

【室場】第2体育室【対象】どなたでも **DIADEMパドル試打出来ます！**

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物・ラケット（お持ちの方）

体験用(2面)≫【定員】40名【参加費】500円

【時間】①12:20～、②13:15～、③14:10～、④15:05～、⑤16:00～（各50分程度）

フリーコート(1面)≫【定員】各16名【参加費】250円

【時間】①12:10～13:40、②13:45～15:15、③15:20～16:50 ※各1時間30分入替制

カラダすっきりピラティス

ピラティスで、骨も整えて、疲れにくいカラダを作りましょう。

代謝も上がってダイエット効果も期待できますよ♪

【時間】10:15～11:05 【室場】第3体育室

【対象】16歳以上 【定員】35名 【参加費】600円

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物



投げて、当てて、盛り上がり！モルック体験会

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」は、木の棒を投げて
木のピンを倒すだけ！簡単なルールで年齢や体力に関係なく
誰でも楽しめる今大注目のスポーツです。ルールはシンプル
だけど、奥が深い！ハマること間違いなしです♪

是非、この機会にモルックの魅力を体験してみてください。

【時間】①13:10～、②13:50～、③14:30～、④15:30～、⑤16:10～（各30分程度）

【対象】どなたでも 【室場】ロビー 【定員】各回6名 【参加費】1回200円

上記の時間帯の中で、**当日先着順**（各回の15分前～先着で受付します）

動きやすい服装で、運動靴があれば、気軽に体験することが出来ます。



ユニカール フレンドリーマッチ

ユニカールは、氷上のスポーツ「カーリング」を手軽に出来るよう
約45年前にスウェーデンで考案されたスポーツで、ルールも簡単です。
対戦することで、より楽しめるので、是非、奮ってご参加ください！

【時間】13:15～14:50 ※冒頭、5分程度の説明を含む

【室場】第3体育室 【対象】中学生以上

【定員】最大6チーム【参加費】1チーム 2,100円 ※1チーム3人まで。

ただし、個人参加（チーム申込をしない）場合は、700円。講師がその場で
即席チームを作ります。【服装・持ち物】動きやすい服装・飲み物



朝のヨガ教室

心も体もリラックスできるヨガ教室です。

【時間】9:00～9:50 【室場】第3体育室

【対象】16歳以上 【定員】40名 【参加費】600円

【服装・持ち物】動きやすい服装・飲み物



ヨガ&ストレッチ

基本的なヨガと簡単なストレッチも行います。 気軽にご参加いただけます♪

【時間】15:30～16:20 【室場】第3体育室【対象】16歳以上【定員】30名

【参加費】600円【服装・持ち物】動きやすい服装・飲み物

ZUMBA タイム

ダンス経験不要♪ 音楽に合わせて踊るエクササイズです。感じる
ままに動いて楽しみながら、ココロもからだもスッキリしましょう☆

【時間】ZUMBA タイム 12:00～12:50 【室場】第3体育室

【対象】小学生以上 【定員】40名 【参加費】600円/小・中学生300円

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物

