

さわやかスポーツ体験

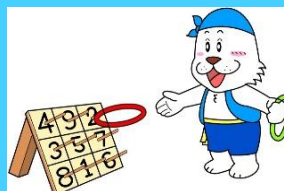
無料

「輪投げ」等のさわやかスポーツ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



ISOGodeショータイム

無料

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）

【体感、発見。パラスポーツの魅力】

無料

～車いすバスケットボールを体験してみよう！

時間：9:30～11:30

室場：第2体育室

当日は、車いすバスケットボールの体験として、競技用の車いすの使い方とシュート、ドリブル、パスの体験を行います。講師によるデモンストレーションは、必見です！

※状況によって、内容を変更する場合があります。

※動きやすい服装で、室内履きをご持参ください

当日受付(先着順)

「パン屋のオヤジ」出張販売（売切れ次第、販売終了）

10:00～14:00 ロビーにて

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2026



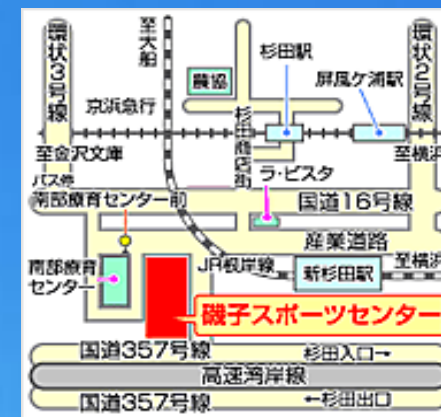
2026年10月10日(土)

申込期間

9月11日(金)～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。

ピックルボール体験

米国で人気沸騰中のピックルボール！

日本でも、その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のため、競技人口が急激に増加しています。

この機会に、初めての方もルールを覚えて、試合までを体験してみませんか？
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

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物・

パドル（ラケット）（お持ちの方）※パドルの貸出あり（数量限定）



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

ピックルボール交流大会

ピックルボールの初級・中級者向けの交流大会を初開催します！

今年度から、磯子スポーツセンターなどで初級の教室に参加されている、競技歴が半年程度の方も、試合を行うよい機会となりますので、奮ってご参加ください☆！

【時間】9:00～11:40

※20分程度のアップの後、試合開始

【室場】第1体育室

【対象】中学生以上の初級・中級者

①初級者：半年未満程度の経験者

②中級者：半年以上の経験者

【定員】①初級者 18名 ②中級者 18名

【参加費】1500円

※優勝者と準優勝者には、ささやかな賞品があります。

【服装・持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物・タオル

・パドル（ラケット）



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できます。



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



骨盤底筋エクササイズ

全身を柔らかくして体幹を中心に筋肉を鍛え、骨格を整えます。どなたにもお楽しみいただけます♪

【時間】10:40～11:30 【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・室内履き・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】14:30～15:20 【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 13:20～14:10 【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

