2025年4月15日(火)営業再開

リニューアル オープンイベント!!

横浜市瀬谷スポーツセンター

後援：瀬谷区役所

春 2025年 4月27日 Sunday

開催時間：9:30~16:30

その1 子どもから大人まで1日満喫できる♪

その2 このイベントだけの企画が盛りだくさん☆

その3 通常料金よりお得に教室体験可能！

イベントスケジュール

様々なプログラムをご用意しております！
詳細はチラシ裏面をご覧ください。

第1体育室

10:00~11:00 かけっこ教室①
11:30~12:30 かけっこ教室②
14:30~16:15 教室・サークル発表会

第２体育室

9:30~12:30 かんたんフレイル予防測定
13:00~14:30 ピックルボール体験①
15:00~16:30 ピックルボール体験②

ロビー

10:00~16:00 ボルダリング体験会

教室体験

10:00~10:45
ベビーヨーガ
11:10~12:00
コア★コンディショニング
12:20~13:10
アクティブシニア体操

研修室

科学捜査体験
1部 10:00~11:30
2部 13:00~14:30

Pick Up!

かけっこ教室講師紹介

はせがわ だいご
長谷川 大悟選手

陸上競技・三段跳び種目の現役選手。
伊藤超短波所属。リオ五輪日本代表。
横浜市出身オリンピアン！
楽しく、速く、走る方法を伝授します！！

三ツ境駅からバス乗車 下車後 徒歩1分

横浜市瀬谷区
南台2-4-65

イベントに関する詳細・お問い合わせは瀬谷スポーツセンターまで↓

瀬谷スポーツセンター
☎ 045-302-3301
受付時間：9:00-20:00(月～土)
7:30～20:00(日)
定休日：毎月第2月曜日

瀬谷スポーツセンターは4月15日(火)に営業を再開いたします。
再開前のお問い合わせ時間は9:00～17:00(月～金)にお願いいたします。※4月14日(月)は休館日

各プログラムのご案内

申込方法 電話または来館

申込期間:4月1日(火)～4月20日(日)※先着順
支払期間:4月7日(月)～4月20日(金)9:00~16:00
※4月12日(土)～14日(月)は休館の為、申込・支払はできません。

かけっこ教室
講師:長谷川大悟氏

時間	①10:00～11:00 ②11:30～12:30	定員	各50名
対象	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	料金	1,000円
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

リオ五輪出場の陸上選手、長谷川大悟さんをお招きし
楽しく速く走る方法を伝授します！
これで君もかけっこが楽しくなること間違いなし☆

ピックルボール体験
協力:神奈川県ピックルボール協会

時間	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	定員	各14名
対象	小学生以上 ※小学2年生以下は保護者の同伴必須	料金	500円
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

テニス？バドミントン？卓球？
いま大注目のラケットスポーツ、ピックルボール！
新感覚を体験してみませんか？
※保護者の方も一緒に体験する場合は参加料が別途必要になります

科学捜査体験

時間	①10:00～11:30 ②13:00～14:30	定員	各20名
対象	小学生以上 ※小学3年生以下は保護者の同伴必須	料金	1000円 材料費(700円)含む
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

元警察関係職員の方を講師にお招きし
指紋捜査、血痕判定など
刑事ドラマでおなじみの鑑識体験ができます♪
※保護者の方も一緒に捜査に参加する場合は参加料が別途必要になります

教室体験① ベビーヨーガ

時間	10:00～10:45	定員	15組
対象	生後4カ月～1歳6か月までのベビーと保護者	料金	500円＊
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

赤ちゃんは夜泣きやぐずりが軽減。
ママは骨盤調整や肩こり・腰痛の緩和につながります。
父子での参加もOK！親子の絆も深まりますよ！
＊託児を希望される方は参加料+500円

教室体験② コア★コンディショニング

時間	11:10～12:00	定員	30名
対象	16歳以上	料金	500円＊
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

テニスボールなどで体をほぐし、ストレッチで柔軟性を高め、
動きやすい体に整えた後ピラティスやヨガの動きで
コア(体幹)を強化！体のバランスを整えます★
運動が苦手な方、体が硬い方でも大丈夫！男性もぜひ！
＊託児を希望される方は参加料+500円

教室体験③ アクティブシニア体操

時間	12:20～13:10	定員	35名
対象	60歳以上	料金	500円
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行うなど、
健康づくりにおススメのプログラムです！

かんたんフレイル予防測定
協力:MAQUP(メークアップ)

時間	①9:30～ ②10:30～ ③11:30～	定員	各回35名
対象	55歳以上 ※55歳未満の方はご相談ください	料金	500円
申込方法	事前申込※定員に達していない場合当日先着受付		

フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！！
まずはお身体の状態を測定してみませんか？
簡単な体力測定を実施し、体内年齢を算出します。

バーチャルスポーツ体験
協力:TANOTECH株式会社

時間	9:30～12:30 ※最終受付12:20	定員	なし
対象	どなたでも	料金	100円/日 ※フレイルチェックに参加した方は無料
申込方法	当日受付		

さまざまなバーチャルスポーツで
楽しく身体を動かしましょう！
ゲームと侮ることなかれ。高得点を目指しましょう！

ボルダリング体験

時間	10:00～16:00 ※最終受付15:45	定員	なし
対象	3歳以上	料金	300円/日
申込方法	当日受付		

イベントだけの限定ウォールがスポセンに登場！
子どもも大人も楽しくボルダリング★
※運動靴でご参加ください(革靴、サンダル、裸足等NG)

教室・サークル発表会
時間:14:30～16:15

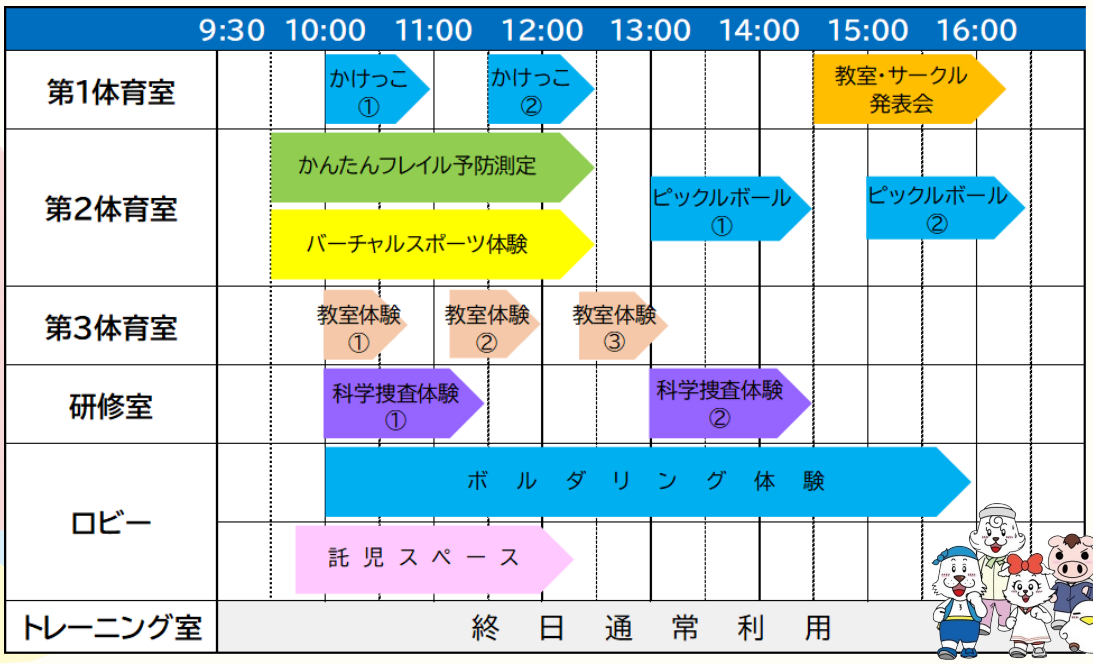
瀬谷スポーツセンターで活動する太極拳、フラダンス、
うたごえ広場、チアダンスの皆様がイベントを盛り上げてくれます！！
特別ゲスト・瀬谷区民踊協会さんと一緒に“花博音頭”を踊りましょう♪

受付開始時間：各プログラム20分前より受付
準備物(研修室は除く)
運動に適した服装・飲み物・タオル・室内シューズ

トレーニング室利用者特典

当日トレーニング室をご利用の方
先着100名様(希望者)
お得なポイントカードを
配布いたします！

イベントタイムテーブル



託児つきプログラムのご案内

託児申込〆切
4月20日(日)

ベビーヨーガ
コア★コンディショニング

上記2プログラムへの参加中は
保育士が責任をもって
お子さまをお預かりします！
安心してレッスンにご参加ください。
お申込は必ず事前申込を
お願いいたします!!
※参加料と別途託児料(500円)が必要です。

イベント参加にあたっての注意事項

・定員のあるプログラムは、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。
・既定の人数に達しない場合はプログラムを開催しない場合があります。
・事前申込プログラムは瀬谷スポーツセンターへお電話、来館にてお申し込みください。
・期間内にお手続きがない場合は当選無効（自動キャンセル）となります。
・期間内のお支払いが困難な場合は、瀬谷スポーツセンターまでご連絡ください。
・ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則返金できませんのでご了承ください。
・複数回実施のプログラムへはお一人様1回のご参加となります。
・妊娠中や疾患のある方は、必ず医師に相談の上、ご参加ください。
・イベント中、広報・記録用に写真を撮影いたします。撮影した写真は社内外の広報(HPやSNS等)に
使用する場合がございます。掲載不可の方はスタッフへお申し出下さい。
・駐車可能台数に限りがあります。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

＜個人情報の取扱いについて＞
1「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
2「個人情報の利用目的」ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施（緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。
3「個人情報の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・内容の訂正・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の問合せ先と同じです。
6「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」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、相談等の問合せ先」個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長 お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021