

YOKOHAMA

スポーツ・レクリエーション

フェスティバル

2023

2023

10.1

日

年に1度のフェスティバル！
子どもから大人まで
楽しめるコンテンツが
盛りだくさん！
ぜひお越しください！

④さわやかスポーツ体験

10:00～13:00

(受付終了：12:40)

参加費：無料

いつでもどこでも
気軽にできる
ニュースポーツの体験を
実施します。
(ボッチャ・輪投げ等)



トレーニング室

終日
通常営業

みんなで参加しよう

オリンピックが伝授！楽しく走ろう！！

かけっこ教室

かながわアスリートネットワーク協働事業

- ① 10:00～11:00 対象：小学1・2年生
(受付：9:30～)
- ② 11:30～12:30 対象：小学3・4年生
(受付：11:00～)

定員 各50名
参加料 800円

ご好評につき
第2弾！

事前
申込
制

講師 かながわアスリートネットワークメンバー
長谷川 大悟さん
(2016年リオ五輪日本代表)
陸上競技・三段跳び

お申込みはこちらから



お申込みスケジュール

受付期間：9/12(火)～9/25(月)

結果発送：9/26(火)

お支払い：9/30(土)12:00まで

※当日は混雑が予想されます。

期限内のお支払いにご協力をお願いいたします。

鶴見スポーツセンター
ホームページ
イベント概要



横浜市鶴見スポーツセンター

TEL.045-584-5671

■開館時間 【月～金・日祝】 8:45～21:00

【土】 7:15～21:00 (最終受付:20:00)

■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市鶴見区元宮2-5-1

横浜市鶴見スポーツセンター



タイム スケジュール	9	10	11	12	13	14	15	16(時)
第一体育室			① →	② →		③ →		
第二体育室			④ →					
第三体育室		⑤ →	⑥ →	⑦ →		⑧ →	⑨ →	
研修室						⑩ →		
ロビー			お菓子や雑貨を販売予定					

🍁 スペシャルワンデーレッスン 🍁 受付窓口にて開始15分前から **先着順** に受付します。

⑤のんびりヨガ

9:30-10:20

対象：16歳以上

定員：30名

平日の疲れた心と身体を
ヨガでリフレッシュ♪
朝からのんびり運動して
気持ち良い1日を🍃

⑥Let'sテーマパークダンス

10:30-11:20

対象：子供から大人まで

定員：30名

体を動かしてみたい方
音楽にのって踊ってみよう！
ダンスが初めての方、親子で
ご参加大歓迎です💖

⑦だれでもエアロ

11:30-12:20

対象：40歳以上

定員：30名

エアロビクスが初めてな
方、運動が苦手な方でも
楽しく体を動かせるプロ
グラムです✨

ワンデーレッスン

500円

ミニボールを使った

⑧やさしい体幹トレーニング

13:00-13:50

対象：16歳以上

定員：30名

柔らかいボールを使いス
トレッチ・筋膜リリース・体幹トレ
ーニングを行います！強度を
抑えた内容なので、久し
ぶりの方、初めての方も
是非ご参加ください！

⑨ボクシングフィットネス

14:00-14:50

対象：小学生以上

定員：30名

子どもから大人まで、
ボクシングの動きを使っ
て、日頃のストレスや有
り余っているパワーを一
緒に発散しましょう！

持ち物

- ・運動できる服装
- ・室内シューズ
(👣は裸足)
- ・ドリンク
- ・汗拭きタオル

🍁 ③バドミントン・テニス体験会

13:30~15:30

(受付終了：15:10)

一人20分程度

対象：小学生・小学生の親子

バドミントンとテニスをやったことがない子や、
上手になるためのコツが知りたい子、
コートを使って実際に体を動かすことができます！

NEW!

参加費無料

🍁 ⑩SDGs 大作戦 🍁

13:00~15:00

(受付終了：14:40)

対象：どなたでも

トイレットペーパーの
芯などの廃材を使って
プレスレット作りや壁
にラクガキをしよう！

参加費無料



横浜市鶴見スポーツセンター

定期教室やワンデー教室、トレーニング室もございます

TEL.045-584-5671 横浜市鶴見区元宮2-5-1

横浜市鶴見スポーツセンター

