



# 横浜市 旭スポーツセンター いろいろなスポーツを体験しよう!

## レッツフェンシング!!

13:15~14:45 対象●小学生以上 定員●25名

オリンピック正式種目のフェンシング。なかなか体験できないフェンシングを「クリジュニア フェンシングチーム」の皆さんがやさしく楽しく紹介します。



## 車椅子バスケットボール

～障がい者スポーツ体験～

15:15~16:45

障がい者の競技用車椅子を使って、バスケットボールを体験してみよう!

対象●小学生以上  
定員●30名



## 紙飛行機

13:00~15:00

驚きのスペシャルな紙ヒコーキを作って飛ばそう! ギネス記録も目指せるかも。

対象●小学生以上  
定員●40名



横浜  
元気!!

# スポーツ・レクリエーションフェスティバル2016

10/2日 7:30~17:00

全プログラム参加無料

当日  
受付

日頃の感謝を込めて参加無料のイベントを多数ご用意しました。ご家族お友だちとぜひご来館ください。



キャプテンわん  
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

### ●ロビー販売・展示

地域作業所  
「まどか」「ヴェスタ」

### 軽食販売

11:00~14:00



### 陸上競技 ワールドレコード 展示

7:30~20:50

いろいろな競技の世界記録を紹介。みんなはいくつ知ってるかな?



### ●個人利用無料

### トレーニング室 無料開放

7:30~20:50

ランニングマシン・エアロバイクや筋トレマシンが終日無料でご利用いただけます。



### 卓球・バドミントン 利用無料

7:30~11:00  
17:00~20:50

スマッシュチャレンジ大会を開催します。

\*ラケット・ボール・シャトル等をご持参ください。



■指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

## 横浜市旭スポーツセンター

〒241-0011 横浜市旭区川島町1983番地

TEL 045-371-6105 FAX 045-382-8044

http://www.yspc.or.jp/asahi\_sc\_ysa/

横浜市旭スポーツセンター

検索

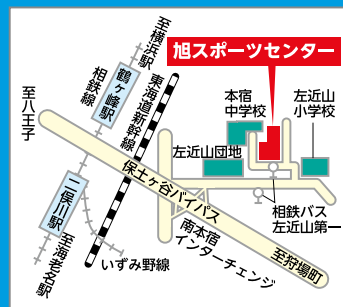
●開館時間 平日：9:00~23:00  
土日祝：7:30~21:00

●休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は翌日)

●駐車場 50台(2時間 300円  
以降30分ごとに50円)

### 交通案内

- 相鉄線「二俣川駅」・「鶴ヶ峰駅」から徒歩20分
- 相鉄線「二俣川駅」(南口1番乗り場)から相鉄バス左近山団地、東戸塚駅他で「左近山第1」下車 徒歩3分



### ■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体育協会
- 2 個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報は、お申込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
- 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は、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ことと認められる委託先を選定し、

- 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の問合せと同じです。
- 6 個人情報を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体育協会 事務局  
お問合せ窓口：総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX045-640-0021



横浜  
元気!!

# スポーツ・レクリエーションフェスティバル2016

全プログラム  
参加無料

## ご注意事項

- ・受付は各プログラム開始時間の15分前からとなります。
- ・各プログラムは定員になり次第、締め切ります。
- ・運動プログラムに参加の際は、運動のできる服装・室内シューズ・タオルをご持参ください。
- ・健康上不安のある方は、予め医師の許可を得てからご参加ください。
- ・当日、内容や時間に変更のある場合がございますので、ご了承ください。
- ・マークのあるプログラムは、室内シューズが不要でご参加いただけます。

## エクササイズ & ビューティ

### 朝いちヨガ

8:00~8:45

初めてでも大丈夫です。ヨガの呼吸法・ポーズ・動きをレッスンします。

対象●16歳以上  
定員●20名

### ピラティス

9:15~10:15

体幹を鍛えて、お腹を引き締め、姿勢も良くなるピラティスを体験しましょう。

対象●16歳以上  
定員●20名

### ママとベビーヨガ

11:00~11:45

赤ちゃんと一緒にヨガを楽しめます。コミュニケーションにも最適。

対象●赤ちゃんは1か月健診後~2歳ぐらい  
定員●15組

### ベリーダンス

12:00~12:50

幻想的なベリーダンスを体験できます。お腹まわりをスッキリ美しく。

対象●16歳以上  
定員●30名

### ズンバ

14:00~15:00

ラテンの音楽に合わせて動き、脂肪燃焼!

対象●16歳以上  
定員●20名



### チャレンジテコンドー

15:00~16:30

韓国の国技で、空手と比べると多彩な蹴り技が特徴です。ストレス発散にも役立ちます。

対象●小学生以上  
定員●30名

## スポーツ交流

### ウォーキングタグラグビー

11:30~13:15

安全で誰にでも楽しめるタグラグビーをわかりやすく説明し、ゲームを通して理解を深めていただきます。



対象●小学生以上  
定員●40名

### ダンスパーティ

14:00~16:30

社交ダンスのパーティです。日頃の練習の成果を発表し、スポーツ交流をしましょう。



対象●16歳以上  
定員●70名

## 体験してみよう!

### さわやかスポーツ体験

9:15~12:00

子どもから大人まで気軽に楽しめるニュースポーツを体験しよう!



### フレスコボール

9:30~11:30

リオデジャネイロ発祥のラケットスポーツ。

対象●小学生以上 定員●30名



## カルチャー & ビューティ

### 和のアロマ・クラフト作り

12:30~13:30

葉っぱ形の木のクラフトを作り、和の匂いのオイルをつけて、オリジナル小物を作りましょう。

対象●16歳以上 定員●20名

### メイクアップ

15:30~16:30

年代にあった基本のベースメイク講座です。

対象●女性中学生以上 定員●20名  
持ち物●お手持ちのメイク道具、手鏡

## ご自身のカラダを知ろう!

### 姿勢測定会 & 骨密度測定会

9:30~12:00

ひざや腰の痛み、お腹のたるみは“姿勢のゆがみ”が原因かも。

ご家庭では測れない骨密度のチェックもできます。

対象●16歳以上  
定員●30名



## スケジュール 10/2(日)は1日たっぷりみんなですポーツを楽しもう!

	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00~20:50
第1体育室			さわやかスポーツ体験	さわやかスポーツ体験			紙飛行機			車椅子バスケットボール 障がい者スポーツ体験	一般開放
第2体育室		個人開放 (スマッシュ大会あり)			ウォーキングタグラグビー			ダンスパーティ			個人開放
第3体育室		朝いちヨガ	ピラティス		ママとベビーヨガ	ベリーダンス	レッツフェンシング!!		チャレンジテコンドー		一般開放
研修室			姿勢測定会 & 骨密度測定会			和のアロマクラフト作り		ズンバ	メイクアップ		一般開放
ロビー							地域作業所による軽食販売				
トレーニング室								トレーニング室 終日無料開放			

お問合せ

045-371-6105 (旭スポーツセンター)

※電話での申込はできません。