

青葉スポーツセンターでスポーツを楽しもう!!

10月12日(日) YOKOHAMA スポーツレクリエーション フェスティバル2025

開催場所: 第2体育室&第3体育室&研修室

開催時間: 9:00~15:00



横浜市青葉スポーツセンター

お問い合わせ: 045-974-4225

協力団体: 青葉区さわやかスポーツ普及委員会
横浜市保健活動推進員

無料

研修室: スポーツレクリエーションプログラム

9:00	脳活 いきいき体操 9:15-9:26	9:00
	全身ストレッチ 9:30-9:59	
10:00	はじめてのボクシングエクササイズ 10:05-10:30	10:00
	初級エアロ 10:35-11:11	
11:00	10分ダンス(HIPHOP) 11:15-11:28	11:00
	20分ダンス ジャズ・ラテン 11:30-11:50	
12:00	すきま時間のリフレッシュヨガ 11:55-12:14	12:00
	初級エアロ 12:20-12:47	
13:00	HIPHOP基礎 12:50-13:18	13:00
	優しいピラティス(心が整う呼吸) 13:20-13:31	
	優しいピラティス(姿勢改善) 13:35-13:44	
14:00	優しいストレッチ 13:50-14:21	14:00

映像レッスンについて

対象: 中学生以上
※小学生も保護者同伴であれば
参加可能です。

持ち物: 飲み物・タオル
室内履きシューズ
※ヨガやピラティス、ストレッチレッスンは
シューズいりません。

※映写機には絶対に触れないよう
お願いいたします。

無料レッスンの参加方法

当日受付でお申し出ください。
レッスンチケットをお渡しいたします。

入口にあるチケットBOXに
チケットを入れてからお入りください。

途中退場OKですが、周りの参加者に
ぶつからないようにご配慮願います。



横浜市青葉スポーツセンター

映像レッスン

無料

第3体育室:スポーツレクリエーションプログラム

9:00

9:00

10:00

10:00

ボディパンプ
10:00-11:00
児島
【定員20名】

11:00

11:00

ZUMBA
11:30-12:30
大橋
【定員30名】

12:00

12:00

13:00

13:00



14:00

14:00



『ボディパンプ60』 『ZUMBA』について

対象:高校生以上
持ち物:飲み物・タオル
室内履きシューズ
※ボディパンプのクラスはレッスンで使用する
ツールを事前に準備していただくため、
開始時間ギリギリにならないようにお越しください

無料レッスンの参加方法

※**レッスン開始15分前より受付開始**
いたします。受付でお申し出ください。
レッスンチケットをお渡しいたします。

※チケットを担当インストラクターにお渡し
ください。

※定員に達した場合は、レッスンに参加
することが出来ません。
予めご了承ください。

青葉スポーツセンターで
スポーツを楽しもう

無料

第2体育室:スポーツレクリエーションプログラム

ビンゴボッチャ

決まった数のボッチャのボールを使用し、
数字が書いてある的に投げます。
数字が『たて・よこ・ななめ』に揃ったら
『BINGO』です☆
あなたは、いくつBINGOできるかな？

ナインゴール

数字のついた9個のマスを目掛け
決まった数のディスクを投げてマスを
打ち抜くスポーツです!
自分で狙うマスを事前申告し、申告通り
そのマスを打ち抜けばボーナスポイント!

子どもサーキット

※対象者:未就学児～小学4年生まで

体操で使用するマットや跳び箱、
平均台やフープなどで
からだを動かして遊んじゃおう!!

輪投げ

数字のついたボードに3回輪を投げて、
合計で何点獲得できるかチャレンジ
してみよう♪上級チャレンジもしてみてね

バックコー

お手玉(ビーンバッグ)を的の中に入れて
得点を競う競技です。
何得点とれるかチャレンジしよう!!

測定ブース

(血管年齢測定・棒キャッチ)

- ・血管年齢は16歳以上の方対象です
- ・棒キャッチは落下する棒をいかに早くキャッチできるか
挑戦します!

有料

トレーニング室:ご利用について

券売機でチケットを買ってフロントで券の裏側に名前を記入してください。
高校生以上:300円(税込)/中学生以下:100円(税込)※学生証必須
※未就学児はご遠慮願います
※小学生は保護者同伴とさせていただきます。
※小学生・中学生のご利用は【エアロバイク・腹筋台・背筋台】のみとなります。

【ご利用時のお願い】

- 運動に適したものを着用してください(ジーンズ・スカート・Yシャツ)などはご遠慮ください。
- インターバル中、マシンに座ったままスマートフォンや携帯などの操作をするのはご遠慮ください。
- マシンは譲り合ってご利用ください。
- 混雑時、30名を超えると入場をお待ちいただくこともございます。予めご了承ください。
- 使用したマシンは、消毒での清掃をお願いします。

