

4月 5月 6月

募集期間

令和5年 3月1日(水)~3月17日(金)

春の定期教室 受付START!!

年会費
なし

入会金
なし

充実の
プログラム

はじめるなら春だ

定期教室プログラム詳細は、裏面をご覧ください！

◇曜日または時間変更の教室◇

- 《大人の教室》
「親子体操」
「フラダンス中級」
「太極拳」
「ダンススポーツ」
《こども教室》
「進め駒！将棋塾」

◇新しい教室◇

- 《大人の教室》
「韓国語を話そう」
「陰ヨガ」
「スタイリッシュヨガ」
「K-POP完コピマスター」
《こども教室》
「K-POPダンス SUN」
「K-POPダンス MOON」
「ピンポンキッズ」
「キッズバドミントン組」

私はヨガでリフレッシュと
エアロビでシェイプアップス！



子ども向けの教室も
たくさんあるよ♪



教室に通ったら
体も元気になったし
お友達もできたわ



☆旭スポーツセンター公式のSNS☆



令和5年度 春期

開催期間:4/4(火)~6/30(金) ※祝日は中止

レッスン
1回 **650円**

参加受付方法※電話申込不可

当日15分前のお申込みでOK!

ワンデーレッスン

★マークのある教室...定期教室でも開催中!
定期教室の余剰人数分参加可能

●参加対象：16歳以上

火曜日	水曜日	木曜日
9:00~9:50 リズムボクシング	9:00~9:50 パワーアップヨガ 効き盛り	9:00~9:50 SimpleI70ビクス
19:00~19:50 19ZUMBA®	10:00~10:50 ピラティス	11:00~11:50 デトックスリンパ
20:00~20:50 シャイニング カーディオキック	11:00~11:50 ★スタイリッシュヨガ	12:00~12:50 12ZUMBA®
	12:00~12:50 ★K-POP完コピマスター	
金曜日	土曜日	
10:00~10:50 ステップI70ビクス	9:00~9:50 やっぱり太極拳	10:00~10:50 10ZUMBA®
11:00~11:50 ヒーリングヨガ	9:00~9:50 Doカーディオキック	19:15~20:45 エンジョイ!バスケタイム ※バスケタイムは700円
12:00~12:50 ピラティススタイル		

トレーニング室

ご予約・手続き
不要!!

初めての方でも安心!
インストラクターが親切丁寧にご案内します。

3時間 **300円**
中学生以下 100円

体力アップ!
シェイプアップ!
健康づくりに!



- 運動のできる服装(ジャージ等伸縮性のよいもの)室内シューズをご持参ください。
- 中学生以下のお客様は安全のために、使用できる機器を制限しています。
- 19時以降の中学生以下のご利用は、保護者等の同伴が必要となります。
- 小学生以下のご利用は、保護者などの同伴が必要となります。

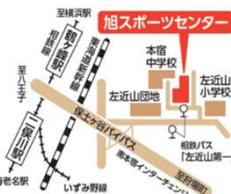
横浜市旭スポーツセンター

TEL. 045-371-6105

横浜市旭区川島町1983

横浜市旭スポーツセンター 教室

検索



【注意事項】

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、皆様の健康と安全を最優先に考慮し、利用の際は
①自身による体調チェック②ルールに従ったマスク着用③手指の消毒をお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染症を疑われる症状がある場合には参加をご遠慮いただきます。
- 実施期間または開催時間は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- 健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の許可を得た上でお申し込みください。
- 教室料金には、保険料金も含まれております。教室中、教室参加時の道中での怪我については遅滞なくご連絡ください。
- 教室中の写真撮影はご遠慮願いたします。
- ※今後の感染症の拡大状況により、急遽、開催が中止となる場合もございます。

■開館時間 月~木/土日祝 8:45~21:00(最終受付:20:00)
金曜のみ 8:45~23:00(最終受付:22:00)

■休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)

スポーツ教室

バドミントン
バドミントンの楽しさ味わい、仲間づくりもできます！
初心者も大歓迎！

火 9:00~10:45 [参加料] 11,600円
 ■対象：16歳以上 ■定員：33名 (シヤル代含む)
 ■開催日(全10回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23・30日 6月6日

卓球(火)
基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！
初心者も大歓迎！

火 13:00~14:45 [参加料] 9,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：42名 (ホーレ代含む)
 ■開催日(全10回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23・30日 6月6日

卓球(金)
基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！
初心者も大歓迎！

金 9:00~10:45 [参加料] 9,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：42名 (ホーレ代含む)
 ■開催日(全10回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16日

フラダンス中級
初級からステップアップした中級者向けのコースです！
※広報2月号の掲載期間から変更になっています。

火 11:00~11:50 [参加料] 8,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：30名
 ■開催日(全12回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日

太極拳
健康づくにも役立つ、誰もが気軽に楽しめる基本を
マスターしましょう！

金 12:00~13:15 [参加料] 7,800円
 ■対象：16歳以上 ■定員：40名
 ■開催日(全12回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日

親子体操
様々な動きを親子で一緒に運動することで、お子様の
運動機能の向上を図ります！
※保護者様も動きやすい服装でご参加ください。

月 11:00~11:50 [参加料] 5,850円
 ※子ども名追加の場合は、+1,350円いただきます。
 ■対象：満2歳児〜年少該当者と保護者
 ■定員：15組
 ■開催日(全9回)：4月10・24日
 5月1・8・22・29日 6月5・12・26日

チアダンス
お友達と楽しく元気に踊りましょう！
基礎から学ぶので初めてのお子様でも安心です！

スカレット 火 15:30~16:20 [参加料] 9,100円
 ■対象：年中〜年長
 ■定員：15名
 ■開催日(全13回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20・27日

バイオレット 火 16:30~17:20 [参加料] 9,100円
 ■対象：小学生
 ■定員：15名
 ■開催日(全13回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20・27日

キッズバドミントン組
バドミントン初めてやる子や初心者向けの教室です。
少人数制で安心！目指せ次世代エース！

水 17:15~18:45 [参加料] 9,000円 (シヤル代含む)
 ■対象：小学3~6年生 ■定員：30名
 ■開催日(全10回)：4月12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日

ピンポンキッズ
卓球を初めてやる子や初心者向けの教室です。
少人数制で安心！目指せ次世代エース！

水 17:15~18:45 [参加料] 8,000円
 ■対象：小学3~6年生 ■定員：20名
 ■開催日(全10回)：4月12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日

幼児体操
様々な動きや歌遊びを行い、楽しく体力づくりと
運動機能の向上を目指します！

水 15:30~16:30 [参加料] 6,000円
 ■対象：年少〜年長 ■定員：20名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

フットサル
Y.S.C.C.コーチによるフットサル教室。基本の技術や
ルール、仲間の大切さを学びます！

水 17:00~18:30 [参加料] 9,500円
 ■対象：年中〜小学2年生
 ■定員：30名
 ■開催日(全10回)：4月12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日

幼児・ジュニア
Y.S.C.C.コーチによるフットサル教室。基本の技術や
ルール、仲間の大切さを学びます！

水 17:00~18:30 [参加料] 9,500円
 ■対象：年中〜小学2年生
 ■定員：30名
 ■開催日(全10回)：4月12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日

4月スタート!! 4月 5月 6月

春の定期教室

募集期間：令和5年 3月1日(水)~3月17日(金)必着
 教室のご応募が少数の場合は、開催を中止する場合があります。
 予めご了承ください。

健康づくり教室
転倒骨折予防
つまずかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを
目指しましょう！

火 10:00~10:50 [参加料] 6,500円
 ■対象：60歳以上 ■定員：30名
 ■開催日(全13回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20・27日

健康づくり教室
キラツとはつらつ健康
リズム体操やストレッチ、軽スポーツ(ソフトバレー、卓球
など)を元気はつらつ行います！

水 9:30~10:45 [参加料] 7,200円
 ■対象：55歳以上 ■定員：50名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

健康づくり教室
ニッコニコ機能体操
身体機能がのびる方対象に体操やレクリエーション、
軽スポーツを行います！(のびる必要とせず、柔軟な方が対象)

水 13:30~14:30 [参加料] 3,200円
 ■対象：16歳以上 ■定員：10名
 ■開催日(全8回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日

健康づくり教室
モリモリ健康力UP
ストレッチ・リズム体操、簡単なダンスで、元気に健康な
カラダを目指します！

金 9:15~10:15 [参加料] 6,600円
 ■対象：55歳以上 ■定員：50名
 ■開催日(全12回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日

健康づくり教室
骨盤エクササイズ
骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう！
体質改善にも繋がります！

月 10:00~10:50 [参加料] 4,900円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全7回)：4月10・24日
 5月8・22・29日 6月5・12・26日

健康づくり教室
New スタイリッシュヨガ
筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。
体幹を中心に姿勢を整えます！

水 11:00~11:50 [参加料] 7,200円
 ■対象：16歳以上 ■定員：30名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

健康づくり教室
New 陰ヨガ
リラックス効果やコリ・むくみ解消に繋がります！
初心者の方にもオススメ！

月 12:00~12:50 [参加料] 5,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全9回)：4月10・24日
 5月1・8・22・29日 6月5・12・26日

健康づくり教室
ベリックピラティス
じくじくインナーマッスルを鍛えて、美しいボディラインに
なりましょう！

水 19:30~20:20 [参加料] 7,200円
 ■対象：16歳以上 ■定員：18名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

健康づくり教室
骨盤コンディショニング
骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう！
体質改善にも繋がります！

水 10:00~10:50 [参加料] 7,700円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全11回)：4月6・13・20・27日
 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日

文化教室
New 韓国語を話そう
文章を実際に声に出して話ができるようになりましょう！
皆で発音や歌を歌いながら楽しく学びます！

月 10:00~11:00 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：12名
 ■開催日(全8回)：4月24日
 5月1・8・22・29日 6月5・12・26日

文化教室
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
絵手紙
はじめての方向けの教室。絵や字、言葉添えた季節
の便りを楽しみます。

水 11:30~13:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
健康マージャン
点のけり方や役を解説しながら、実践していきます！
初心者も大歓迎！

火 9:00~10:45 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：28名
 ■開催日(全8回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23日

文化教室
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
絵手紙
はじめての方向けの教室。絵や字、言葉添えた季節
の便りを楽しみます。

水 11:30~13:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
健康マージャン
点のけり方や役を解説しながら、実践していきます！
初心者も大歓迎！

火 9:00~10:45 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：28名
 ■開催日(全8回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23日

文化教室
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
絵手紙
はじめての方向けの教室。絵や字、言葉添えた季節
の便りを楽しみます。

水 11:30~13:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

文化教室
健康マージャン
点のけり方や役を解説しながら、実践していきます！
初心者も大歓迎！

火 9:00~10:45 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：28名
 ■開催日(全8回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23日

文化教室
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

エアビクス・ヨガ

エアビクス
骨盤エクササイズ
骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう！
体質改善にも繋がります！

月 10:00~10:50 [参加料] 4,900円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全7回)：4月10・24日
 5月8・22・29日 6月5・12・26日

エアビクス
New スタイリッシュヨガ
筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。
体幹を中心に姿勢を整えます！

水 11:00~11:50 [参加料] 7,200円
 ■対象：16歳以上 ■定員：30名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

エアビクス
New 陰ヨガ
リラックス効果やコリ・むくみ解消に繋がります！
初心者の方にもオススメ！

月 12:00~12:50 [参加料] 5,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全9回)：4月10・24日
 5月1・8・22・29日 6月5・12・26日

エアビクス
ベリックピラティス
じくじくインナーマッスルを鍛えて、美しいボディラインに
なりましょう！

水 19:30~20:20 [参加料] 7,200円
 ■対象：16歳以上 ■定員：18名
 ■開催日(全12回)：4月5・12・19・26日
 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

エアビクス
骨盤コンディショニング
骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう！
体質改善にも繋がります！

水 10:00~10:50 [参加料] 7,700円
 ■対象：16歳以上 ■定員：20名
 ■開催日(全11回)：4月6・13・20・27日
 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日

エアビクス
New 韓国語を話そう
文章を実際に声に出して話ができるようになりましょう！
皆で発音や歌を歌いながら楽しく学びます！

月 10:00~11:00 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：12名
 ■開催日(全8回)：4月24日
 5月1・8・22・29日 6月5・12・26日

エアビクス
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

エアビクス
絵手紙
はじめての方向けの教室。絵や字、言葉添えた季節
の便りを楽しみます。

水 11:30~13:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

エアビクス
健康マージャン
点のけり方や役を解説しながら、実践していきます！
初心者も大歓迎！

火 9:00~10:45 [参加料] 6,400円
 ■対象：16歳以上 ■定員：28名
 ■開催日(全8回)：4月4・11・18・25日
 5月2・9・16・23日

エアビクス
達筆への道(硬筆)
美しい正しい字を書けるようにならしてみませんか？
仲間づくりにちも！

水 9:30~11:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

エアビクス
絵手紙
はじめての方向けの教室。絵や字、言葉添えた季節
の便りを楽しみます。

水 11:30~13:00 [参加料] 3,500円
 ■対象：16歳以上 ■定員：15名
 ■開催日(全5回)：4月12・26日
 5月10・24日 6月14日

親子・子ども向け教室

※お子様のみ参加の教室は保護者同意のもと、お申込みください。

子どもバレエ
クラシックレズを基礎から学びます！
少人数制での為、初心者も安心！

アナ 水 17:00~17:50 [参加料] 8,400円
 ■対象：小学1~2年生
 ■定員：15名
 ■開催日(全12回)：4月6・13・20・27日
 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日

子どもバレエ
エルザ 水 18:00~18:50 [参加料] 8,400円
 ■対象：小学3~6年生
 ■定員：15名
 ■開催日(全12回)：4月6・13・20・27日
 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日

子どもバレエ
全集中！ミニバス道場
ルールや基礎と基本的な動きから試合形式など、
バスケットボールの楽しさを学びます！！

水 17:15~18:30 [参加料] 9,000円
 ■対象：小学3~6年生 ■定員：35名
 ■開催日(全12回)：4月6・13・20・27日
 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日

子どもバレエ
ルビー 金 17:10~17:55 [参加料] 8,400円
 ■対象：小学1~3年生
 ■定員：25名
 ■開催日(全12回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日

子どもバレエ
サファイア 金 18:00~18:45 [参加料] 8,400円
 ■対象：小学4~6年生
 ■定員：25名
 ■開催日(全12回)：4月7・14・21・28日
 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日

春の定期教室 事前受付

下記いずれかの方法でお申込みください。【はがき記入方法】

①インターネット
右記QRコードもしくは下記のURLより申込。
<https://www.yokohama-sports.jp/asahi/list>

②はがき
「往復はがき」またはスポーツセンター備え付けの
「応募はがき」(要63円切手)に必要な事項を記入の上、申込。

参加申込方法 一次募集期間：3/1(水)~3/17(金)必着締切

スポーツセンター備え付けの応募はがきをご利用の際は、
63円切手をお貼りください。

往信用 おとも 返信用 うち 往信用 おとも 往信用 うち

記入しないでください

ご自分の住所番号

63 返信

①参加教室名(※教室の
②参加教室の科目(カテゴリー)性別
③学年(月) 年齢(学年)
④電話番号
⑤過去1年間の当該教室参加の有無
⑥市外住所(市内に在住の方は住所氏名・学校名)
⑦応募のきっかけ(例：HP・チラシなど)
※親子体操への参加の場合は2名にお子様と保護者の両名をご記入ください。

◇抽選結果通知：3月21日(火)

◇支払い期間：3/22(水)~4/2(日)

◆二次募集：3/22(水)14:00~
電話もしくは直接来館にて受付

- ※抽選結果通知日を過ぎても連絡のない場合はご連絡ください。
- ※上記期間内にお支払いできない場合は、ご相談ください。連絡がなく支払期間を過ぎた場合、当選は無効となります。キャンセルされる場合には、必ずご連絡ください。
- ※定員に空きがある教室のみ
- ＜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内スポーツ協会
 2.「個人情報の項目」：ご記入いただいた個人情報、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、出入欠、健康状態の把握等の参加者管理)、当協会事務局のご案内お客様アンケートに必要な範囲で利用いたします。
 3.「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について、事業の必要により、利用目的の範囲内での業務の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、個人情報適切な取扱いについて認める委託先を選定し、契約において個人情報の適正な取扱いを義務づけることとします。
 5.「個人情報の開示等」：開示等に関するお問い合わせについては、当該個人保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正、追加又は削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止に相当する範囲の通知・開示・内容の修正とします。
 6.「個人情報のご提供がない場合の取扱い」：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.「個人情報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内スポーツ協会 事務局
 お問い合わせ窓口：公益財団法人横浜市内スポーツ協会 電話045-640-0011/FAX045-640-0021