

冬の定期教室

スポーツ教室

火	バドミントン	9：00～10：45 参加料：11,600円(シャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：33名 ≪全10回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12日 バドミントンの楽しさを味わい、仲間づくりもできます！初心者も大歓迎♪
	フラダンス 初級	11：00～11：50 参加料：8,400円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 フラダンスの基本を学び、心身のリラックスと体力・美容の向上を目指します！
	卓球(火)	13：00～14：45 参加料：11,280円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 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♪
水	K-POP 完コピマスター	12：00～12：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れるようにレッスンします。
	卓球(金)	9：00～10：45 参加料：9,400円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 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	ベリーダンス	10：00～10：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 お腹周りを動かして踊ることウエスト、ヒップの引き締め効果抜群♪
	フラメンコ	11：00～11：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 独特のリズムに合わせて、スペインの情熱的なダンスを踊りましょう♪
	フラダンス 中級	11：00～11：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 初級からステップアップした中級者向けのコースです！
	太極拳	12：00～13：15 参加料：6,500円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 健康づくりに役立つ、誰もが気軽に楽しめる基本をマスターしましょう！
	ダンス スポーツ	13：30～14：45 参加料：7,500円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 社交ダンスを踊りながら仲間づくりと健康・体力の維持、増進を図りましょう！

文化教室

月	韓国語を話そう	10：00～11：00 参加料：4,800円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全6回≫ 1月22,29日 2月5,26日 3月4,11日 文章を実際に声に出し会話ができるようになります！
火	健康 マージャン	9：00～10：45 参加料：6,400円 対象：16歳以上 定員：28名 ≪全8回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 ※3月は実施なし 点のつけ方や役などを解説しながら、実践もしていきます！初心者も大歓迎！
水	達筆への道(硬筆)	9：30～11：00 参加料：3,500円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全5回≫ 1月10,24日 2月7,21日 3月13日 美しく正しい字を書けるようになってみませんか？仲間づくりにも♪
	絵手紙	11：30～13：00 参加料：3,500円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全5回≫ 1月10,24日 2月7,21日 3月13日 はじめての方向けの教室。絵や字、言葉を添えた季節の便りを楽しく作ります。

募集期間

11/6(月)～11/26(日)必着

※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

健康づくり教室

火	転倒骨折予防	10：00～10：50 参加料：6,000円 対象：60歳以上 定員：30名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 つまづかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指しましょう！
水	キラッと はつらつ健康	9：30～10：45 参加料：6,600円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 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)を行います♪
	ニコニコ 機能体操	13：30～14：30 参加料：3,200円 対象：16歳以上 定員：10名 ≪全8回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 身体障がいのある方対象に体操や軽スポーツ、レクリエーションを行います♪ (介護を必要とせず、来館できる方対象)
	ココカラ 元気クラブ	13：10～14：00 参加料：7,700円 対象：55歳以上 定員：10名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 運動初心者向け教室。体力測定を行う、成果が“見える”フレイル予防教室です！
木	いつまでも健康(木)	9：15～10：30 参加料：6,050円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全11回≫ 1月11,18,25日 2月1,8,15,22,29日 3月7,14,21日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
金	いつまでも健康(金) ①・②	①9：00～9：50 参加料：各5,000円 ②10：00～10：50 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
	モリモリ 健康力UP	9：15～10：15 参加料：5,500円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 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♪
土	いつまでも健康(土)	10：00～10：50 参加料：5,500円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全11回≫ 1月13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月2,9,16,23日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！

*すべて、室内シューズが必要です。

エアロビクス・ヨガ

月	骨盤エクササイズ	10：00～10：50 参加料：4,900円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全7回≫ 1月22,29日 2月5,26日 3月4,11,25日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪
	陰ヨガ	12：00～12：50 参加料：4,200円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全7回≫ 1月22,29日 2月5,26日 3月4,11,25日 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です☆
火	こり改善 ヨーガ	12：00～12：50 参加料：7,200円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 日々のストレスでの「こり」をほぐして心もカラダもスッキリ☆
水	スタイリッシュ ヨガ	11：00～11：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 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！
	ベーシック ピラティス	19：30～20：20 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 じっくり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☆
木	骨盤リデイング	10：00～10：50 参加料：7,700円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全11回≫ 1月11,18,25日 2月1,8,15,22,29日 3月7,14,21日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪

*ヨガ・ピラティス教室は、裸足で行います。エアロビクスの教室は室内シューズが必要です。

親子・こども向け教室

月	親子体操	11：00～11：50 参加料：4,550円 定員：15組 ※こども1名追加の場合は、+1,050円いただきます。 対象：満2歳児～年少該当者と保護者 ≪全7回≫ 1月22,29日 2月5,26日 3月4,11,25日 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♪ ※保護者様もお子様と一緒に動きますので、運動しやすい服装でご参加ください。
火	チアダンス	お友達と楽しく元気に踊りましょう♪基礎から学べるので初めてのお子様でも安心です！ スカールレット 15：30～16：20 参加料：8,400円 対象：年中～年長 定員：15名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 バイオレット 16：30～17：20 参加料：8,400円 対象：小学生 定員：15名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日
	K-POPダンス	人気のK-POPダンスをお友達と一緒に楽しく踊ります。基礎から学ぶので初めての子も安心！ SUN 17：00～17：50 参加料：8,400円 対象：小学1～3年生 定員：15名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日 MOON 18：00～18：50 参加料：8,400円 対象：小学4～6年生 定員：15名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19,26日
	幼児体操	15：30～16：30 参加料：5,500円 対象：年少～年長 定員：20名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 様々な動きや歌遊びを行い、楽しく体力づくりと運動能力向上を目指します！
水	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☆ 幼児・ジュニア 17：00～18：30 参加料：10,450円 対象：年中・年長・小学1～2年生 定員：30名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 少年 17：00～18：30 参加料：10,450円 対象：小学3～6年生 定員：30名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日
	ピンポンキッズ	17：15～18：45 参加料：8,800円(ボール代含む) 対象：小学4～6年生 定員：16名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 卓球を初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース♪
	キッズ バドミントン組	17：15～18：45 参加料：9,900円(シャトル代含む) 対象：小学4～6年生 定員：20名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,27日 バドミントンを初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース♪
木	こどもバレエ アリエル	17：00～17：50 参加料：7,700円 対象：小学生 定員：15名 ≪全11回≫ 1月11,18,25日 2月1,8,15,22,29日 3月7,14,21日 クラシックバレエを基礎から学びます。少人数レッスンの為、初心者も安心!!
	全集中！ミニバス道場	17：15～18：30 参加料：8,250円 対象：小学3～6年生 定員：35名 ≪全11回≫ 1月11,18,25日 2月1,8,15,22,29日 3月7,14,21日 ルールや基礎など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!!
	体育のちから	17：15～18：30 参加料：6,600円 対象：小学1～4年生 定員：20名 ≪全11回≫ 1月11,18,25日 2月1,8,15,22,29日 3月7,14,21日 様々な動きをする事で、日常生活や学校体育でも役に立つ運動能力の基礎を育みます！
金	ヒップホップ	音楽やリズムに合わせてお友達と楽しく踊ります♪基礎から学ぶので、初心者も安心!! 初級 17：10～17：55 参加料：7,000円 対象：小学生 定員：25名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日 中級 18：00～18：45 参加料：7,000円 対象：小学生 定員：25名 ≪全10回≫ 1月12,19,26日 2月2,9,16日 3月1,8,15,22日
土	ベストキッズ	9：15～10：30 参加料：6,600円 対象：小学生 定員：30名 ≪全11回≫ 1月13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月2,9,16,23日 縄跳びや鉄棒、レクリエーションゲームを通して楽しく体力づくり、友達づくりができます！
	進め駒！将棋塾	13：00～14：30 参加料：4,200円 対象：小学生 定員：14名 ≪全6回≫ 1月13,27日 2月10,24日 3月9,23日 将棋の駒の動かし方や打ち方など基礎から学べます。礼儀作法も身につきます！

◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル

※「将棋教室」は室内シューズ、動きやすい服装は不要

冬の定期教室 事前受付

参加申込方法

一次募集期間：11/6(月)～11/26(日)必着締切
二次(追加)募集：12/4(月)14:00～

下記いずれかの方法でお申込みください。
※「注意事項」と右記「個人情報の取扱いについて」に同意の上お申し込みください。

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>

教室申し込みサイト▶▶
※はじめての方は
「利用者登録」が必要です。



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)に必要事項を記入の上、申込。

◇抽選結果通知: **12月1日(金)**

※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。

◇支払い期間: **12/4(月)～12/17(日)**

受付窓口で現金かSUICAまたはPASMOでお支払い。
(交通系電子マネー)

◆インターネット申込の方は、ネット決済可。

※上記期間内にお支払いできない場合は、ご相談ください。
キャンセルされる場合には、必ずご連絡ください。

◆二次募集：12/4(月)14:00～

電話もしくは直接来館にて受付 ※定員に空きがある教室のみ

【注意事項】

- 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お願いいたします。

※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。

＜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」：ご記入頂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・内容の修正・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の問い合わせ先と同じです。
- 6.「個人情報をご提供頂かない場合の取扱い」：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
お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011/FAX045-640-0021

指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会

横浜市旭スポーツセンター

TEL: 045-371-6105

FAX: 045-382-8044

〒241-0011
横浜市旭区川島町1983番地

■開館時間 8:45～21:00
※金曜日のみ 8:45～23:00

■休館日 第3月曜日
(祝日の場合は翌日)

横浜市旭スポーツセンター

検索

■駐車場/有料 50台
2時間・・・300円
以降30分ごと・・・50円

■交通案内
相鉄線「二俣川駅」、「鶴ヶ峰駅」下車・・・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、東戸塚駅行に乗車後
「左近山第1」下車・・・徒歩5分



キャプテンわん © ゆず華 (公財) 横浜市スポーツ協会

令和5年度 **冬期(1～3月)**

当日15分前のお申込みでOK!



ワンデーレッスン

レッスン
1回 **650円**

※バスケタイムは700円

ヨガ・調整系

※「やっぱり太極拳」以外の教室はマットの上で行うので、
室内シューズは必要ありません。

パワーアップヨガメガ盛り
水 9:00～9:50 🔥🔥
体幹を鍛えながら、リラックスさせながら
体を整えていきます♪
1日の始まりにスッキリしませんか？
●定員：18名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月10・17・24・31日
2月7・14・21・28日
3月6・13・27日

ピラティススリム
水 10:00～10:50 🔥🔥🔥
呼吸を整えながらインナーマッスルを
鍛えていきます！
継続すればシェイプアップにも繋がります!!
●定員：18名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月10・17・24・31日
2月7・14・21・28日
3月6・13・27日

スタイリッシュヨガ
水 11:00～11:50 🔥🔥
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！
●定員：定期教室(30人)の余剰分
を当日受付します。
●開催日 ●対象：16歳以上
1月10・17・24・31日
2月7・14・21・28日
3月6・13・27日



デトックスリンパ
木 11:00～11:50 🔥
セルフマッサージでリンパの流れを促進し、
むくみを解消！ココロもカラダもスッキリ♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月11・18・25日
2月1・8・15・22・29日
3月7・14・21日

ヒーリングヨガ
金 11:00～11:50 🔥🔥
リラックスしながらヨガを行い、心とカラダを
整えていきます。リフレッシュには最適!!
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月12・19・26日
2月2・9・16日
3月1・8・15・22日

ピラティススタイル
金 12:00～12:50 🔥🔥🔥
呼吸とともにインナーマッスルを鍛え、
筋力アップを目指します♪姿勢を改善し、
バランスよく筋肉を鍛えます！
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月12・19・26日
2月2・9・16日
3月1・8・15・22日

やっぱり太極拳
土 9:00～9:50 🔥🔥
朝のさわやかな空気を感じながら
基本動作を中心に太極拳をしましょう！
●定員：18名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月13・20・27日
2月3・10・17日
3月2・9・16・23日

球技系

参加料
700円

エンジョイ！バスケタイム
土 19:15～20:45
即席でチームを作り、ゲームを中心に
行います！運動不足解消や仲間作りにも
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月2・9・16・23日



ダンス・エアロビクス系

リズムボクシング
火 9:00～9:50 🔥🔥🔥
**1月～3月休講
4月～再開予定**

**シャイニング
カーディオキック** 🔥🔥🔥
火 20:00～20:50
ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動
でシェイプアップ!!
仕事帰りに気持ち良い汗を流しましょう♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月9・16・23・30日
2月6・13・20・27日
3月5・12・19・26日

K-POP完コピマスター
水 12:00～12:50 🔥🔥🔥
今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れる
ようにレッスンします♪
●定員：定期教室(20人)の余剰分
を当日受付します。
●開催日 ●対象：16歳以上
1月10・17・24・31日
2月7・14・21・28日
3月6・13・27日

Simpleエアロビクス
木 9:00～9:50 🔥🔥
初心者から初級レベルのシンプルな
有酸素運動です。
音楽に合わせて楽しく動きます♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月11・18・25日
2月1・8・15・22・29日
3月7・14・21日

ステップエアロビクス
金 10:00～10:50 🔥🔥
ステップ台を使用した初心者から初級
レベルのシンプルな有酸素運動です。
音楽に合わせて楽しく動きます♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月12・19・26日
2月2・9・16日
3月1・8・15・22日

Doカーディオキック
土 9:00～9:50 🔥🔥🔥
ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動
でシェイプアップ!!
朝から汗を流すと1日が充実しますよ～♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月2・9・16・23日

ZUMBA

19ZUMBA®
火 19:00～19:50 🔥🔥🔥
ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに
無理なく楽しくシェイプアップができます♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月9・16・23・30日
2月6・13・20・27日
3月5・12・19・26日

12ZUMBA®
木 12:00～12:50 🔥🔥🔥
ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに
無理なく楽しくシェイプアップができます♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月11・18・25日
2月1・8・15・22・29日
3月7・14・21日

10ZUMBA®
土 10:00～10:50 🔥🔥🔥
ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに
無理なく楽しくシェイプアップができます♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
1月13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月2・9・16・23日



※会場内には参加者以外の方は入室できません。

参加受付方法※電話申込不可

参加受付はすべて
当日、**教室開始の15分前**からです。
券売機でご希望の教室のチケットを購入し、窓口までお持ちください。
※下記の注意事項をご確認の上、ご参加ください。

強度のめやす

弱 ← 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 → 強

イベント情報など発信してます！

- 運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
- 駐車場が満車の場合には、お待ちいただくことがあります。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。

