

令和5年度

冬の定期教室

卓球教室

火曜日 9:00～10:45

レベルに応じた指導で技術アップを目指します

卓球リーグ

火曜日 11:00～12:45

レベル毎に班分けし、試合を行います

神奈川県 初開校！
ヨネックス監修のカリキュラムを受講できる！

YONEX BADMINTON ACADEMY

追加申込
受付中

金曜日 小学1～3年生 17:05～18:05
小学4～6年生 18:10～19:10

申込
11月17日～12月3日

スマホ・PCまたは往復はがき
でお申込みいただけます

思ったつたらはじめよう
全49教室開催！ あなたのライフスタイルに合わせた教室選び

スポーツ種目

ヨガ・ピラティス

親子向け

健康づくり

ダンス

こども向け

太極拳

文化教室

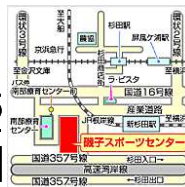
※詳細は裏面の教室一覧をご覧ください
教室開始後、空きがある場合
体験参加可能

横浜市磯子スポーツセンター

TEL. 045-771-8118 横浜市磯子区杉田5-32-25

■開館時間 月～木/土日祝 9:00～21:00(最終受付:20:00)
金曜のみ 9:00～23:00(最終受付:22:00)

横浜市磯子スポーツセンター 教室 検索



☆ お申込み及び教室参加時の注意 ☆

申込期間：11月17日(金)～12月3日(日) 必着

■往復はがきまたはスポーツセンターに備え付けの応募はがき (63円切手貼付要)に①～⑨の事項を記入して、郵送またはセンター来館にて受付いたします。
■パソコン、スマホから申込の際はHP上での利用者情報の登録が必要です。

重複申込みができない教室

姿勢改善ヨガ・リラックスヨガ・アフタヌーンヨガ・ピラティス&ヨガ・はじめてのヨガ・やさしいヨガ
火曜はじめてのピラティス・火曜ピラティス・水曜はじめてのピラティス・水曜ピラティス
1 3時転倒予防・1 4時転倒予防
ホップステップ脚力アップ①・ホップステップ脚力アップ②

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信 235-0033 磯子スポーツセンター 横濱市磯子区杉田5-32-25	記入しないでください	切手をお貼りください 返信 参加 住所・ 氏名 の 方	①希望教室名※1教室のみ ②氏名(フリガナ) 大人 子ども(親子教室のみ) ③性別 ④生年月日 ※ 和暦 大人 子ども(親子教室のみ) ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧過去1年間の希望教室への参加の有無 ⑨市外居住で市内に在学の方は勤務先・学校名

結果報告：12月10日(日)発送予定
支払い期間：12月12日(火)～12月27日(水)

■当選結果のハガキ、電子メールをプリントアウトした用紙をお持ち頂き、受付にてお支払いください。
(現金もしくは交通系ICカードのみ)
■パソコン、スマホから申込された方はネット決済も可能です。

※申込期間後、定員に空きがある教室については**12月18日(月)14時**から**電話**での申し込み受付をいたします。
※期間内にご連絡がなく、支払いがない場合は**自動キャンセル**となります。

□■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、お申し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照・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:個人情報の取扱いについて、個人情報の範囲内で業務の全部また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の取扱いに同意し、委託先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)の問い合わせ先とします。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて: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)の問い合わせ先とします。(6)個人情報を提供しない場合の取り扱い:必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来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、相談等の問い合わせ先: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 お問い合わせ窓口総務部総務課電話045-640-0011FAX045-640-0021

ワンデー レッスン	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	開催日程			
							12月	1月	2月	3月
	スローエアロビックタイム	月	9:00～9:50	16歳以上	15名	600円	4, 18	15, 22, 29	5, 19, 26	4, 18, 25
	姿勢改善肩腰膝痛予防体操①		13:00～13:50		10名	600円				
	姿勢改善肩腰膝痛予防体操②		14:00～14:50		10名	600円				
	ZUMBAタイム	火	19:00～19:50	16歳以上	40名	600円	5, 12, 19	16, 23, 30	6, 20, 27	5, 12, 19, 26
	火曜ナイトヨガタイム		20:00～20:50		40名	600円				
	コンディショニングエアロ		9:15～10:15		40名	660円				
	水曜ヨガタイム	水	10:30～11:30	16歳以上	40名	660円	6, 13, 20	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 13, 27
	バレーボールタイム		19:15～20:45		40名	600円				
	ボクシングエクササイズタイム		19:00～19:50		40名	600円				
	木曜ナイトヨガタイム	木	20:00～20:50	16歳以上	40名	600円	7, 14, 21	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	7, 14, 21, 28
	金曜エアロビクスタイム		9:30～10:30		40名	660円				
	金曜フットサルタイム		21:15～22:45		40名	800円				
	土曜モーニングヨガタイム	土	9:00～9:45	16歳以上	40名	600円	2, 9, 16, 23	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	2, 9, 16, 23
					40名	600円				

令和5年度 冬の定期教室（令和6年1月～3月）

	教室名	内容	対象・定員・室場	曜日・時間	日程	回数・参加料
スポーツ種目	卓球教室	レベルに応じた指導で技術アップを目指します。	16歳以上 84名 第一体育室	火 9:00～ 10:45	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥9,400
	卓球リーグ	レベル毎に班別けし、試合を行います。	16歳以上 54名 第一体育室	火 11:00～ 12:45	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥7,200
	バドミントン教室	技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。	16歳以上 66名 第一体育室	金 9:00～ 10:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥12,760
	バドミントンリーグ	ゲーム運びのアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 45名 第一体育室	金 19:15～ 21:00	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥12,760
	はじめてのテニススクール	初めてテニスを始める方向けの教室です。	16歳以上 14名 第二体育室	金 11:10～ 12:10	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥12,100
	簡単テニススクール	硬式テニスヘデビュー前の手解き教室です。	16歳以上 14名 第二体育室	金 12:20～ 13:20	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥12,100
太極拳	はじめての太極拳	はじめての方向けの太極拳教室です。基本動作から習得できます。	16歳以上 15名 研修室	火 13:20～ 14:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	太極拳	太極拳の基本動作を学びながら健康の維持、増進を図ります。	16歳以上 100名 第一体育室	木 11:15～ 12:45	1/11・18・25 2/1・8・22・29 3/7・14・21	10回 ¥6,600
ダンス	社交ダンス	仲間と楽しみながら社交ダンスを行いスキルアップを図ります。	16歳以上 60名 第二体育室	火 13:30～ 15:00	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	はじめての社交ダンス	社交ダンスをこれから始める方向けに、少人数で練習します。	16歳以上 12名 研修室	金 13:00～ 13:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	水曜フラダンス	音楽に合わせながらフラダンスの基礎を学びます。	16歳以上 50名 第三体育室	水 11:40～ 12:40	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13・27	11回 ¥7,700
	土曜フラダンス	音楽に合わせながらフラダンスの基礎を楽しみながら学びます。	16歳以上 50名 第三体育室	土 9:55～ 10:55	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/2・9・16・23	11回 ¥7,700
ヨガ&ピラティス	姿勢改善ヨガ	姿勢改善のための柔軟性・筋力をつけていくヨガを行います。	16歳以上 40名 第二体育室	火 12:10～ 13:00	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	火曜はじめてのピラティス	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 35名 第三体育室	火 15:05～ 15:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	火曜ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 35名 第三体育室	火 16:00～ 16:45	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	水曜はじめてのピラティス	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 18名 研修室	水 13:00～ 13:45	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13・27	11回 ¥7,260
	水曜ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 18名 研修室	水 13:55～ 14:40	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13・27	11回 ¥7,260
	リラックスヨガ	からだも心もリラックスできる癒しのヨガ教室です。	16歳以上 40名 第三体育室	木 9:15～ 10:15	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	アフタヌーンヨガ	ヨガの簡単な動きを繰返して血行を良くし、心身を整える教室です。	16歳以上 40名 第三体育室	木 12:00～ 12:50	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	ピラティス&ヨガ	ピラティスとヨガで心と体をリフレッシュさせます。	16歳以上 40名 第三体育室	金 10:40～ 11:40	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22	10回 ¥6,600
	はじめてのヨガ	少人数制でゆっくりと丁寧に指導します。	16歳以上 18名 研修室	金 14:00～ 14:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
文化	ジュニア英会話	今すぐ使える3単語の短い会話をキャッチボール。講師は40ヶ国を訪問したトリリンガルです。	小学3～6年生 10名 研修室	土 9:15～ 10:05	1/13・20・27 2/10・17・24 3/9・16・23	9回 ¥9,000

バドミントン・卓球・テニス教室はラケットを、バスケットボール教室はボールを、

ヨガ・ピラティス・健康系教室はヨガマットをお持ちでしたらご持参ください。

こども1人追加につき、**ベビトレヨガ+ ¥990(¥110×9回)・親子体操+ ¥1,210(¥110×11回)**

横浜市 磯子スポーツセンター

	教室名	内容	対象・定員・室場	曜日・時間	日程	回数・参加料
55歳以上健康	13時転倒予防	簡単な筋力トレーニングやストレッチ体操、音楽に合わせた有酸素運動を行います。	55歳以上 35名 第三体育室	火 13:00～13:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥5,500
	14時転倒予防			火 14:00～14:50		
	いきいき健康体操	有酸素運動や筋トレ、ストレッチなどで、体力の維持向上を図ります。	55歳以上 100名 第一体育室	水 13:15～ 14:45	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13・27	11回 ¥6,050
	ハッピー健康体操	身体を隅々まで整え、下半身は筋力アップ。不調の改善もテーマにしながら安全にむりなくすすめます。	55歳以上 18名 研修室	木 11:10～ 12:10	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21・28	12回 ¥6,600
	ホップステップ脚力アップ①	座位を中心にご自分の体力レベルに合わせてご参加できるプログラムです。	55歳以上 20名 研修室	木 13:00～13:50	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21・28	12回 ¥6,600
	ホップステップ脚力アップ②			木 14:00～14:50		
健康	ヘルシーフィットネス	有酸素運動や筋力トレーニングを行い楽しく体を動かします。	16歳以上 45名 第二体育室	火 9:30～ 10:30	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥5,500
	骨盤底筋エクササイズ	全身を動かし柔らかくして体幹中心に筋肉を鍛え、骨格の調整を行います。	16歳以上 30名 第二体育室	火 11:05～ 11:55	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥6,600
	はじめてのエアロビクス&サーキットトレーニング	レベルアップを目指しながら体力向上を図ります。	16歳以上 45名 第三体育室	木 10:30～ 11:45	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	体幹エクササイズ きれいな姿勢	体幹を中心としたトレーニングで、姿勢の改善や身体のバランスを整えます。	16歳以上 15名 研修室	金 11:00～ 11:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	簡単ポールエクササイズ	肩こり・腰痛の改善・予防のためのエクササイズを行います。	16歳以上 15名 研修室	金 11:50～ 12:35	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	トータルフィットネス	エアロビクスや筋力トレーニングなどを行いバランスのとれた体づくりを目指します。	16歳以上 35名 第三体育室	金 11:50～ 12:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥6,050
親子	ノルディックウォーキング&コンディショニング	ストックを持って屋外を気持ちよく歩き、ストレッチなどで身体を整える教室です。	16歳以上 15名 第2体育室	金 13:30～ 15:00	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥8,470
	ベビトレヨガ	ママヨガで産後の身体ケア&骨盤ケア! ベビトレで心身の土台作りと脳トレ!の親子教室です。	乳児(未就園児)と保護者 15組 研修室	月 10:00～ 10:50	1/15・22・29 2/5・19・26 3/4・18・25	9回 ¥5,940
	親子体操 2・3・4歳児	リズム体操やいろいろな道具を使いながら、親子のスキンシップを図ります。	2・3・4歳児と保護者 35組 第二体育室	金 10:00～ 10:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥6,600
	幼児器械運動教室	跳び箱・マット・鉄棒を中心にいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名 第二体育室	火 15:30～ 16:30	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥5,500
	苦手な種目にチャレンジ	跳び箱・マット・鉄棒など苦手な種目の克服を目指した教室です。	小学1～3年生 40名 第二体育室	火 16:50～ 17:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥5,500
	ジュニアテニス	軽いボールから始める屋内で行うテニス教室です。	小学4～6年生 16名 第一体育室	火 17:10～ 18:10	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥9,900
こども	ジュニアバドミントン	はじめての子も楽しめる、基本から習得できるバドミントン教室です。	小学4～6年生 30名 第一体育室	火 17:50～ 18:50	1/16・23・30 2/6・20・27 3/5・12・19・26	10回 ¥9,900
	幼児体づくり教室	リズム体操やいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名 第二体育室	金 15:30～ 16:30	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥6,050
	Jr.オールスポーツ	球技を中心とした色々な道具を使った運動をし、体力向上を図ります。	小学1～4年生 40名 第二体育室	金 16:40～ 17:40	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥6,050
	ビーコルバスケットボール教室	プロバスケットボールチーム横浜ビー・コルセアーズのアカデミーコーチによるバスケ教室です。	小学4～6年生 30名 第二体育室	金 17:50～ 18:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥12,100
	ダンスダンスキンダー	リズムに合わせて、楽しく身体を動かすダンス教室です。	年中・年長児 20名 研修室	金 16:00～ 16:45	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	ダンスダンスジュニア		小学1～4年生 20名 研修室	金 17:00～ 17:50	1/12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	11回 ¥7,260
	3ネットバドミントンアカデミー小学1～3年生	◎通年教室◎ ※空きがある場合、随時申込可能です。 バドミントンの基本動作・空間認知能力・各種ストロークを身に着け、競技を楽しめるレベルを目指します。	小学1～3年生 24名 第一体育室	金 17:05～ 18:05	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	1,650円× 月間開催回数 (月毎の支払)
	3ネットバドミントンアカデミー小学4～6年生		小学4～6年生 36名 第一体育室	金 18:10～ 19:10	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15・22・29	