

NEW R6年度 新規開催 定期教室

教室名	内容	対象・定員・会場	曜日・時間	日程	回数・参加料
木曜卓球教室	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 50名 第一体育室	木 9:00~ 10:45	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	12回 ¥11,280
簡単ストレッチ	はじめての方を対象としたやさしいストレッチの教室です。	16歳以上 30名 第二体育室	金 14:00~ 14:50	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
運動あそび教室 幼児クラス	からだを動かしてあそぶ楽しさや達成感を感じることができるプログラムです。	年中・年長 20名 第二体育室	土 9:00~ 9:45	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	11回 ¥8,800
運動あそび教室 小学生クラス		小学1~3年生 20名 第二体育室	土 9:55~ 10:45	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	11回 ¥8,800
土曜ビーコル バスケットボール教室①	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 第一体育室	土 9:00~ 9:50	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	11回 ¥12,100
土曜ビーコル バスケットボール教室②	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 第一体育室	土 10:00~ 10:50	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	11回 ¥12,100
大人の英トレ(土)	今すぐ使える3単語の短い会話をキャッチボール。英語を使って脳トレなど。体を同時に動かすことにより自然に英語が身につく、発語しやすくなります。	16歳以上 10名 研修室	土 9:55~ 10:40	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29	12回 ¥12,000
Jr.英トレ(月)		小学3~6年生 10名 フリースペース	月 17:00~ 17:45	4/15・22 5/20・27 6/3・17・24	7回 ¥7,000
大人の英トレ(月)		16歳以上 10名 フリースペース	月 19:00~ 19:45	4/15・22 5/20・27 6/3・17・24	7回 ¥7,000

令和6年度

春の定期教室

簡単ストレッチ

金 14:00~14:50

はじめての方を対象としたやさしいストレッチの教室です。

大人の英トレ(月曜・土曜)

月曜クラス 19:00~19:45
土曜クラス 9:55~10:40

英語を使って脳トレなど。体も同時に動かすことにより自然に英語が身につく、発語しやすくなります。

運動あそび教室

土 幼児クラス 9:00~9:45
小学生クラス 9:55~10:45

からだを動かしてあそぶ楽しさや達成感を感じることができるプログラムです。

申込
2月19日~3月10日

スマホ・PC または 往復はがき
でお申込みいただけます

申込期間：2月19日(月)~3月10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。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信	235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25 磯子スポーツセンター行	記入しないでください 切手をお貼りください 返信	① 希望教室名※1教室のみ ② 氏名(フリガナ) 大人 子供(親子教室のみ) ③ 性別 ④ 生年月日 ※ 和暦 大人 子供(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 市外居住で市内在住の方の方は勤務先・学校名

☆ お申込み及び教室参加時の注意 ☆

重複申込みができない教室

- 姿勢改善ヨガ・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・②
- 土曜ビーコルバスケットボール教室①・②

募集期間終了時に各教室の最少催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。参加をお考えの方は必ず期間内に応募してください。

- 申込締切日から2週間過ぎても返信はがきが届かない場合はご連絡ください。
- 応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- 同一教室への2通以上の応募は無効となります。
- 教室参加者以外の入室はご遠慮ください。
- 実施期間または開催時間は変更となる場合があります。
- 健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。

思いついたらはじめよう

全58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

※詳細は中面・裏面の教室一覧またはホームページをご覧ください

教室開始後、空きがある場合

体験参加可能

※有料

※申込期間後、定員に空きがある教室については**3月26日(火)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 ■

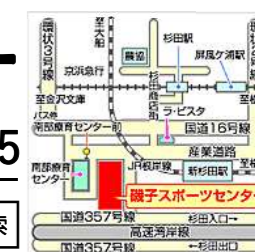
(1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市スポーツ協会 (2) 個人情報の利用目的：ご記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡・参加料管理・名簿作成・健康状態把握・過去の教室参加履歴確認・傷害保険加入・新規教室及びイベント事業のご案内、お客様アンケートのために必要な範囲で利用します。(3) 個人情報の第三者提供について：ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。(4) 個人情報の取扱いの委託について：個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部または一部を外部に委託する場合があります。業務委託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、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、適正管理の実を義務づけます。(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)の問い合わせ先と同じです。(6) 個人情報をご提供頂けない場合の取扱い：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長お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

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

■ 閉館時間 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



令和6年度 春の定期教室（令和6年4月～6月）

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
スポーツ種目	火曜卓球教室	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 50名 第一体育室	火 9:00～ 10:45	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥11,280
	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 35名 第一体育室	火 11:00～ 12:45	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥8,640
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥13,920
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥13,920
	初級テニス (旧 はじめてのテニスクール)	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥13,200
	初中級・中級テニス (旧 簡単テニスクール)	ラリーからゲームの導入まで行う教室です。	16歳以上 14名 第二体育室	金 12:20～ 13:20	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥13,200
	火曜太極拳 (旧 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 40名 第二体育室	時間変更 火 10:40～ 12:00	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11	10回 ¥6,600
木曜太極拳 (旧 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 75名 第一体育室	木 11:15～ 12:45	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13	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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥7,920
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	水曜フラダンス	音楽に合わせて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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	12回 ¥8,400
	土曜フラダンス	音楽に合わせて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	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22	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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥7,920
	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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	11回 ¥7,260
	火曜ピラティス	インナーマッスを鍛えることで、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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	11回 ¥7,260
	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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	12回 ¥7,920
	水曜ピラティス	インナーマッスを鍛えることで、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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	12回 ¥7,920
	アフタヌーンヨガ	ヨガの簡単な動きを繰り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	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
	文化	歌声サロン	童謡・唱歌・歌謡曲など懐かしい曲をみんなで歌います。	16歳以上 20名 研修室	月 13:10～ 14:30	4/1・15・22 5/20・27 6/3・17・24
Jr.英トレ(土) (旧 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	時間変更 土 9:00～ 9:45	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29	12回 ¥12,000

※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お持ちでしたらご持参ください。

※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。

	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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥6,600	
	14時転倒予防			火 14:00～14:50	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥6,600	
	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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	12回 ¥6,600	
	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	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	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	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	12回 ¥6,600	
ホップステップ脚力アップ②	木 14:00～14:50			4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	12回 ¥6,600		
健康	はじめてエクササイズ (旧 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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥6,600	
	骨盤底筋エクササイズ	全身を動かして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 15名 研修室	火 11:05～ 11:55	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥7,920	
	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	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920	
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920	
	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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥6,600	
	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 フリースペース	金 13:30～ 15:00	4/5・12・19 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	11回 ¥8,470	
	親子	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	4/1・15・22 5/20・27 6/3・17・24	8回 ¥5,280
		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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,200
	1歳～5歳	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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥6,600
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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥6,600	
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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥11,880	
ジュニアバドミントン		はじめての子ども楽しめる、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	4/2・9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	12回 ¥11,880	
幼児体操教室 (旧 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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥6,600	
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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥6,600	
金曜ビーコル 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ット教室です。	小学4～6年生 30名 第二体育室	金 17:50～ 18:50	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥13,200	
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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920	
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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	12回 ¥7,920
ヨネックスバドミントンアカデミー 低学年クラス		◎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付け、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	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	1,650円× 月開催回数 (月毎の支払)	
ヨネックスバドミントンアカデミー 高学年クラス	小学4～6年生 36名 第一体育室			金 18:10～ 19:10	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28		

※子ども1人追加につき、ベビトレヨガ+¥880(¥110×8回)・親子体操+¥1,320(¥110×12回)