

令和6年度 文化・親子 定期教室(令和6年7月～9月)

	教室名	内容	対象・定員・会場	曜日・時間	日程	回数・参加料
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	7/1・22・29 8/5・19・26 9/2・30	8回 ¥4,800
	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。	小学3～6年生 10名 研修室	土 9:00～ 9:45	7/6・13・20・27 8/10・24・31 9/7・14・21	10回 ¥10,000
	大人の英トレ(土)	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付き、発語しやすくなります。	16歳以上 10名 研修室	土 9:55～ 10:40		
	Jr.英トレ(月)	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 フリースペース	月 17:00～ 17:45	7/1・22・29 8/5・26 9/2	6回 ¥6,000
親子	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		
	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	7/1・22・29 8/5・19・26 9/2・30	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥7,200

※こども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)

☆ 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

13時転倒予防・14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週間過ぎても返信ハガキ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の変更となる場合があります。
- ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。
- 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。

申込期間：5月20日(月)～6月9日(日) 必着

- 往復ハガキまたはスポーツセンターに備え付けの応募ハガキ (63円切手貼付要) に①～⑦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)	
63	235-0033	記入しないでください	切手をお貼りください
往信	横浜市磯子区杉田5-32-25	返信	参加される方の住所・氏名・電話番号
センター行			

結果報告：6月17日(月)発送予定
支払い期間：6月18日(火)～教室初回まで

- 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6月25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際する窓口は(7)の問い合わせ先と致します。(6)個人情報をご提供け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長お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

令和6年度

夏の定期教室

幼児体操教室

金曜日 15:30～16:30

リズム体操やいろいろな道具を使って、楽しく体を動かすプログラムです。

土曜ビーコルバスケットボール教室①・②

小学4～6年生

①9:00～9:50 ②10:00～10:50

申込

5月20日(月)～6月9日(日)

スマホ・PCまたは往復はがき
でお申込みいただけます

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付き、発語しやすくなります。

思いついたらはじめよう
全57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※有料

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



令和6年度 夏の定期教室（令和6年7月～9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	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 56名 第一体育室	火 9:00～ 10:45	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	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 50名 第一体育室	火 11:00～ 12:45	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥8,640
	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 56名 第一体育室	木 9:00～ 10:45	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	12回 ¥11,280
	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥13,200
太極拳	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	火 10:40～ 12:00	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	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	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	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 12:55～ 13:50	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥7,920
	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	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	12回 ¥8,400
	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	7/6・13・20・27 8/3・10・24・31 9/7・14・28	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	11回 ¥7,260
	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	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	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	12回 ¥7,920
	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	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	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	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥7,920
	やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥7,920
1人でも (通年教室)	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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		

※室場内は、全て土足禁止です。入場の際は、室内シューズに履き替えてください。(ただし、一部の教室では室内シューズを使用しない教室もあります。)

※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。

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
シニア向け	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥6,600
	14時転倒予防			火 14:00～14:50		
	いきいき健康体操	有酸素運動や筋力、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	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	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	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	12回 ¥6,600
健康	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	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	12回 ¥6,600
	ホップステップ脚力アップ②			木 14:00～14:50		
	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥6,600
	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 15名 研修室	火 11:05～ 11:55	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	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	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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 15:00～ 16:30	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20	10回 ¥7,700
	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥6,600
1人でも	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥11,880
	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	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	12回 ¥11,880
	幼児体操教室 (旧 幼児体つくり教室)	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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教室です。	小学4～6年生 30名 第二体育室	金 17:50～ 18:50	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥19,800 ※価格変更
	ダンスダンスキッズ	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 ・小学1年生 20名・研修室	金 16:00～ 16:45	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	12回 ¥7,920
	ダンスダンスジュニア		小学2～4年生 20名 研修室	金 17:00～ 17:50	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	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び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	7/6・13・20・27 8/10・24・31 9/7・14・21・28	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		
1人でも	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	7/6・13・20・27 8/10・24・31 9/7・14・21	10回 ¥16,500 ※価格変更
	土曜ビーコル バスケットボール教室②		小学4～6年生 30名 第一体育室	土 10:00～ 10:50		

※いずれの教室も動きやすい服装(出来れば、金具の付いていないもの)と蓋つきの飲み物(水分補給のため)をご用意ください。

※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。