

令和7年度 冬の定期教室（令和8年1月～3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 56名 第一体育室	火 9:00～ 10:45	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥10,450
	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 55名 第一体育室	火 11:00～ 12:45	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥8,030
	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	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	12回 ¥11,400
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥12,870
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13	10回 ¥11,700
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥12,210
	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		
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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10回 ¥6,700
	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	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12	10回 ¥6,700
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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥7,370
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥7,370
	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 11:45～ 12:45	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	11回 ¥7,810
	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	1/10・17・24・31 2/7・21・28 3/14・21・28	10回 ¥7,100
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 12:15～ 13:10	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥7,370
	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10回 ¥6,700
	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		
	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 30名 第三体育室	水 13:00～ 13:45	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	11回 ¥7,370
	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 30名 第三体育室	水 13:55～ 14:40		
	アフタヌーンヨガ	男女問わず、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	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/5・12・19・26	11回 ¥7,370
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥7,370
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥7,370
(通年教室)	やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50		
	ヨネックスバドミントンアカデミー①	◎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1～4年生 30名 第一体育室	金 17:05～ 18:05	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・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②		小学3～6年生 36名 第一体育室	金 18:10～ 19:10		

※室内内は、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。

	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10回 ¥5,600
	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	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	11回 ¥6,160
	ハッピー健康体操(初級)	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 15名 研修室	木 11:00～11:50	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	12回 ¥6,720
	ハッピー健康体操(初中級)			木 12:00～12:50		
	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	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	12回 ¥6,720
健康	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥6,160
	リコ de スマイル (コンディショニング教室)	スポーツ科学と東洋医学のハイブリットにより、未病の予防と持病の改善を目指します。	16歳以上 10名 フリースペース	火 10:00～ 11:30	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥13,200
	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥7,370
	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	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	12回 ¥8,040
	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 11:05～ 11:50	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥7,370
	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 11:55～ 12:40		
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥6,160
	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 20名 第二体育室	金 13:30～ 15:00	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥8,580
	火曜 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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥6,160
こども	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥6,160
	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	11回 ¥11,000
	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	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	10回 ¥10,000
	金曜 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	金 15:30～ 16:30	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥6,160
	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 16:45～ 17:45	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥6,160
	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	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	11回 ¥7,370
	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		
	土曜ビーコル バスケットボール教室 (低学年)	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。 今年度より、土曜日の①を低学年のクラスとして新設！	小学1～3年生 30名 第一体育室	土 9:00～ 9:50	1/10・17・24 2/7・21・28 3/14・21・28	9回 ¥14,850
	土曜ビーコル バスケットボール教室 (高学年)		小学4～6年生 30名 第一体育室	土 10:00～ 10:50		
	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	1/10・17・24 2/7・21・28 3/14・21・28	9回 ¥7,200
	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		

※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。