

令和8年度 春の定期教室 (令和8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
NEW 月曜夜の卓球教室	今年度より、新たに、夜の卓球教室を開講します！レベルに合わせた指導をしていきます。	中学生以上 40名 第一体育室	月 19:15～ 20:45	4/6・20・27 5/18・25 6/1・15・22・29	9回 ¥8,550
火曜朝の卓球教室	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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥11,400
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 55名 第一体育室	火 11:00～ 12:45	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥8,760
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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥13,640
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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19	10回 ¥12,400
NEW ピックルボール(初級)	今年度より、新設した、人気急上昇中のピックルボールの初心者向け教室です！	16歳以上 20名 第二体育室	金 9:10～ 10:40	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥16,500
初級テニス	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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥12,980
初中級・中級テニス	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		
火曜太極拳	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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	10回 ¥6,700
木曜太極拳	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	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	10回 ¥6,700
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥8,040
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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	10回 ¥7,100
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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	11回 ¥7,810
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥8,040
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23	11回 ¥7,370
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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	10回 ¥6,700
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	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥7,370
やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50		
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 13組 研修室	月 10:00～ 10:50	4/6・20・27 5/18・25 6/1・15・22・29	9回 ¥6,030
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	火 9:30～ 10:20	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥7,320

※こども1人追加につき、ベビトレヨガ+¥1,080(¥120×9回)・親子体操+¥1,440(¥120×12回)

教室名	内容	対象・定員・室場	曜日・時間	日程	回数・参加料
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26	12回 ¥6,720
14時転倒予防			火 14:00～14:50	6/2・9・16・23・30	
名称変更 元気アップ体操	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	時間変更 水 13:30～ 14:30	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	10回 ¥5,600
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無理なくすすめます。	55歳以上 15名 研修室	木 11:00～11:50	4/9・16・23 5/7・14・21・28	11回 ¥6,160
ハッピー健康体操(初中級)			木 12:00～12:50	6/4・11・18・25	
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	4/9・16・23 5/7・14・21・28	11回 ¥6,160
ホップステップ脚力アップ②			木 14:00～14:50	6/4・11・18・25	
はじめてエクササイズ	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 40名 第三体育室	時間変更 火 12:00～ 12:50	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥6,720
リコ de スマイル(基礎) (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。 ※今年度から新設した応用は、既に基礎を受けていただいた方が受講してください。	16歳以上 7名 フリースペース	火 10:00～ 11:30	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥14,400
リコ de スマイル(応用) (コンディショニング教室)			水 10:00～ 11:30	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	10回 ¥12,000
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 第三体育室	火 11:05～ 11:55	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥8,040
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	時間変更 木 11:05～ 11:55	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	11回 ¥7,370
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	4/17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	10回 ¥6,700
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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥8,580
名称変更 幼児体操教室	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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥6,720
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥6,720
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	12回 ¥12,840
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	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	10回 ¥10,700
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	時間変更 金 15:45～ 16:45	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	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。	小学1～3年生 30名 第一体育室	土 9:00～ 9:50	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・27	10回 ¥16,500
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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・27	10回 ¥8,000
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	
ヨネックバドミントン アカデミー①	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て、競技を楽しめるレベルを目指します。 ※今年度から、他の教室と同じ、期ごとの申し込みが必要です。また、休会や退会制度もありません。	小学1～4年生 30名 第一体育室	金 17:05～ 18:05	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	11回 ¥18,150
ヨネックバドミントン アカデミー②			小学3～6年生 36名 第一体育室	金 18:10～ 19:10	