

令和8年度 秋の定期教室（令和8年10月～12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   | 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<br>40名<br>第一体育室              | 月<br>19:15～<br>20:45 | 10/19・26<br>11/2・16・30<br>12/7・21               | 7回<br>¥6,650   |
|          | 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<br>56名<br>第一体育室              | 火<br>9:00～<br>10:45  | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥9,500  |
|          | 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<br>55名<br>第一体育室              | 火<br>11:00～<br>12:45 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥7,300  |
|          | 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<br>66名<br>第一体育室              | 金<br>9:00～<br>10:45  | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥14,880 |
|          | 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<br>45名<br>第一体育室              | 金<br>19:15～<br>21:00 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11       | 10回<br>¥12,400 |
|          | ピククルボール（初級）     | 今年度より、新設した、人気急上昇中のピククルボールの初心者向け教室です！        | 16歳以上<br>75名<br>第二体育室              | 金<br>9:10～<br>10:40  | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥18,000 |
|          | 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<br>14名<br>第二体育室              | 金<br>11:10～<br>12:10 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥14,160 |
| 太極拳      | 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<br>14名<br>第二体育室              | 金<br>12:20～<br>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<br>40名<br>第二体育室              | 火<br>10:40～<br>12:00 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥6,700  |
| ダンス      | 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<br>75名<br>第一体育室              | 木<br>11:15～<br>12:45 | 10/8・15・22・29<br>11/5・12・19・26<br>12/3・10       | 10回<br>¥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<br>60名<br>第二体育室              | 火<br>13:30～<br>15:00 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥6,700  |
|          | 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<br>12名<br>研修室                | 金<br>12:55～<br>13:50 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥8,040  |
|          | 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<br>50名<br>第三体育室              | 水<br>11:45～<br>12:45 | 10/14・21・28<br>11/4・11・18・25<br>12/2・9・16・23    | 11回<br>¥7,810  |
| ヨガ&ピラティス | 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<br>50名<br>第三体育室              | 土<br>9:55～<br>10:55  | 10/3・17・24・31<br>11/14・21・28<br>12/5・12・19・26   | 11回<br>¥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<br>40名<br>第二体育室              | 火<br>12:15～<br>13:10 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥6,700  |
|          | 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<br>35名<br>第三体育室              | 火<br>15:05～<br>15:50 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥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<br>35名<br>第三体育室              | 火<br>16:00～<br>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<br>30名<br>第三体育室              | 水<br>13:00～<br>13:45 | 10/14・21・28<br>11/4・11・18・25<br>12/2・9・16・23    | 11回<br>¥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<br>30名<br>第三体育室              | 水<br>13:55～<br>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<br>40名<br>第三体育室              | 木<br>12:00～<br>12:50 | 10/8・15・22・29<br>11/5・12・19・26<br>12/3・10・17・24 | 12回<br>¥8,040  |
|          | 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<br>40名<br>第三体育室              | 金<br>10:40～<br>11:40 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥8,040  |
| 親子       | 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<br>18名<br>研修室                | 金<br>14:00～<br>14:50 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 12回<br>¥8,040  |
|          | やさしいヨガ          |                                             | 16歳以上<br>18名<br>研修室                | 金<br>15:00～<br>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<br>(未就園児)と<br>保護者<br>13組<br>研修室 | 月<br>10:00～<br>10:50 | 10/19・26<br>11/2・16・30<br>12/7・21               | 7回<br>¥4,690   |
|          | 親子体操<br>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<br>と保護者<br>35組<br>第二体育室    | 火<br>9:30～<br>10:20  | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22      | 10回<br>¥6,100  |

※こども1人追加につき、ベビトレヨガ＋¥840(¥120×7回)・親子体操＋¥1,320(¥120×11回)

|       | 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<br>35名<br>第三体育室   | 火 13:00～13:50        | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥5,600  |
|       | 14時転倒予防                         |                                                                                                     |                         | 火 14:00～14:50        |                                                   |                |
|       | 元気アップ体操                         | 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<br>100名<br>第一体育室  | 水<br>13:30～<br>14:30 | 10/14・21・28<br>11/4・11・18・25<br>12/2・9・16・23      | 11回<br>¥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無理なくすすめます。                                                     | 55歳以上<br>15名<br>研修室     | 木 11:00～11:50        | 10/8・15・22・29<br>11/5・12・19・26<br>12/3・10・17・24   | 12回<br>¥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<br>20名<br>研修室     | 木 13:00～13:50        | 10/8・15・22・29<br>11/5・12・19・26<br>12/3・10・17・24   | 12回<br>¥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                      | 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<br>40名<br>第三体育室   | 火<br>12:00～<br>12:50 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥5,600  |
|       | リコ de スマイル(基礎)<br>(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。<br>※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<br>7名<br>フリースペース  | 火<br>10:00～<br>11:30 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥12,000 |
|       | リコ de スマイル(応用)<br>(コンディショニング教室) |                                                                                                     |                         | 水<br>10:00～<br>11:30 | 10/14・21・28<br>11/4・11・18・25<br>12/2・9・16・23      | 11回<br>¥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<br>30名<br>第三体育室   | 火<br>11:05～<br>11:55 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥6,700  |
|       | 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<br>45名<br>第三体育室   | 木<br>11:05～<br>11:55 | 10/8・15・22・29<br>11/5・12・19・26<br>12/3・10・17・24   | 12回<br>¥8,040  |
|       | 体幹エクササイズ<br>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<br>15名<br>研修室     | 金<br>11:05～<br>11:50 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25   | 12回<br>¥8,040  |
|       | 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<br>15名<br>研修室     | 金<br>11:55～<br>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<br>35名<br>第三体育室   | 金<br>11:50～<br>12:50 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25   | 12回<br>¥6,720  |
|       | 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<br>20名<br>第二体育室   | 金<br>13:30～<br>15:00 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25   | 12回<br>¥9,360  |
| こども   | 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<br>40名<br>第二体育室  | 火<br>15:30～<br>16:30 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥5,600  |
|       | 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<br>40名<br>第二体育室 | 火<br>16:50～<br>17:50 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥5,600  |
|       | 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<br>16名<br>第一体育室 | 火<br>17:10～<br>18:10 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥10,700 |
|       | 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<br>30名<br>第一体育室 | 火<br>17:50～<br>18:50 | 10/13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1・8・15・22        | 10回<br>¥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<br>40名<br>第二体育室 | 金<br>15:45～<br>16:45 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25   | 12回<br>¥6,720  |
|       | 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<br>20名・研修室 | 金<br>16:00～<br>16:45 | 10/9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25   | 12回<br>¥8,040  |
|       | ダンスダンスジュニア                      |                                                                                                     | 小学2～4年生<br>20名<br>研修室   | 金<br>17:00～<br>17:50 |                                                   |                |
|       | 土曜ビーコル<br>バスケットボール教室<br>(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教室です。                                                        | 小学1～3年生<br>30名<br>第一体育室 | 土<br>9:00～<br>9:50   | 10/3・17・24・31<br>11/7・14・21<br>12/5・12            | 9回<br>¥14,850  |
|       | 土曜ビーコル<br>バスケットボール教室<br>(高学年)   |                                                                                                     | 小学4～6年生<br>30名<br>第一体育室 | 土<br>10:00～<br>10:50 |                                                   |                |
|       | 運動あそび教室<br>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<br>20名<br>第二体育室   | 土<br>9:00～<br>9:45   | 10/3・17・24・31<br>11/7・14・21・28<br>12/5・12・26      | 11回<br>¥8,800  |
|       | 運動あそび教室<br>小学生クラス               |                                                                                                     | 小学1～3年生<br>20名<br>第二体育室 | 土<br>9:55～<br>10:45  |                                                   |                |
|       | ヨネックスバドミントン<br>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、競技を楽しめるレベルを目指します。<br>※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<br>30名<br>第一体育室 | 金<br>17:05～<br>18:05 | 10/2・9・16・23・30<br>11/6・13・20・27<br>12/4・11・18・25 | 13回<br>¥21,450 |
|       | ヨネックスバドミントン<br>アカデミー②           |                                                                                                     | 小学3～6年生<br>36名<br>第一体育室 | 金<br>18:10～<br>19:10 |                                                   |                |