令和8年度　文化・親子　定期教室（令和9年1月～3月）

	教室名	内容	対象・定員・室場	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	火 10:00～ 10:50	1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23	9回 ￥5,490
	Jr.英トレ	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き、発語しやすくなります。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	土 9:00～ 9:45	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・20・27	11回 ￥11,000
	大人の英トレ		16歳以上 10名 フリースペース	土 9:55～ 10:40		

※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。）
※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・ピックルボール教室はラケットを、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。
※教室期間中に講師の変更がある場合がございます。

申込期間：11月16日(月)～12月6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（**85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）

85
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

返信（表）　往信（裏）

切手をお貼りください
返信
□□□-□□□□
参加される方の住所・氏名

① 希望教室名※1教室のみ
② 氏名（フリガナ）
大人
子ども（親子教室のみ）
性別
③ 生年月日 ※ 和暦
大人
子ども（親子教室のみ）
④ 住所 ・ 郵便番号
⑤ 市外居住で市内在勤・在学の方は勤務先名・学校名
⑥ 電話番号
⑦ 過去1年間の希望教室への参加の有無

結果報告：12月14日(月)発送予定
支払い期間：12月15日(火)～1月 5日(火)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。
■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。

☆ 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
ハッピー健康体操（初級）・（中級）
ホップステップ脚力アップ①・②
リコdeスマイル（基礎）・リコdeスマイル（応用）

●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は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。
●妊娠中の方は、センターにお問い合わせください。

※申込期間後、定員に空きがある教室は**12月21日(月)14時**から**電話のみ**（翌12月22日(火)以降は窓口でも可）で申し込み受付をいたします。　**注）**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8年度
冬の定期教室

はじめてエクササイズ
火　12:00～12:50
有酸素運動や筋力トレーニングで、運動初心者の方々でも、楽しく体を動かしていただけるプログラムです。

はじめてエアロビクス＆サーキットトレーニング
木　11:05～11:55
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。

親子体操2・3・4歳児
火　9:30～10:20
リズム体操や色々な道具を使いながら、親子のスキンシップを図ります！

申 込
11月16日(月)～12月6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

思いたったらはじめよう
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











健康づくり
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

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8年度　冬の定期教室（令和９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	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	1/18･25 2/1･15･22 3/1･15	7回 ￥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 56名 第一体育室	火 9:00～ 10:45	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥8,550
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,570
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 45名 第一体育室	金 19:15～ 21:00	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12	10回 ￥12,400
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 14名 第二体育室	金 11:10～ 12:10	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥14,160
	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		
太極拳	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,030
	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	1/14･21･28 2/4･18･25 3/4･11･18･25	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,030
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥8,040
	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 11:45～ 12:45	1/13･20･27 2/3･10･17･24 3/3･10･17･24	11回 ￥7,810
	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	1/9･16･23･30 2/6･13･20･27 3/6･13･20･27	12回 ￥8,520
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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,030
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,030
	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	1/13･20･27 2/3･10･17･24 3/3･10･17･24	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	1/14･21･28 2/4･18･25 3/4･11･18･25	10回 ￥6,700
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥8,040
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥8,040
	やさしいヨガ		16歳以上 18名 研修室	金 15:00～ 15:50		
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 13組 研修室	月 10:00～ 10:50	1/18･25 2/1･15･22 3/1･15	7回 ￥4,690
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥5,490

※こども1人追加につき、ベビトレヨガ＋￥840（￥120×7回）・親子体操＋￥1,080（￥120×9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 35名 第三体育室	火 13:00～13:50	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥5,040
	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 100名 第一体育室	水 13:30～ 14:30	1/13･20･27 2/3･10･17･24 3/3･10･17･24	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無理なくすすめます。	55歳以上 15名 研修室	木 11:00～11:50	1/14･21･28 2/4･18･25 3/4･11･18･25	10回 ￥5,600
	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	1/14･21･28 2/4･18･25 3/4･11･18･25	10回 ￥5,600
	ホップステップ脚力アップ②			木 14:00～14:50		
健康	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	火 12:00～ 12:50	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥5,040
	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（理論と実践）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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥10,800
	リコ de スマイル（応用）（コンディショニング教室） ＊実技中心			水 10:00～ 11:30	1/13･20･27 2/3･10･17･24 3/3･10･17･24	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 30名 第三体育室	火 11:05～ 11:55	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥6,030
	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 11:05～ 11:55	1/14･21･28 2/4･18･25 3/4･11･18･25	10回 ￥6,700
	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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 20名 第二体育室	金 13:30～ 15:00	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 40名 第二体育室	火 15:30～ 16:30	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥5,040
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥5,040
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥9,630
	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	1/19･26 2/2･9･16 3/2･9･16･23	9回 ￥9,630
	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 15:45～ 16:45	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥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 20名・研修室	金 16:00～ 16:45	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥8,040
	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教室です。	小学1～3年生 30名 第一体育室	土 9:00～ 9:50	1/9･16･23･30 2/13･20･27 3/6･20	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	1/9･16･23･30 2/13･20･27 3/6･20･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		
	ﾖﾈｯｸｽﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｱｶﾃﾞﾐｰ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着け、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	1/8･15･22･29 2/5･12･19･26 3/5･12･19･26	12回 ￥19,800
	ﾖﾈｯｸｽﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｱｶﾃﾞﾐｰ②		小学3～6年生 36名 第一体育室	金 18:10～ 19:10		