

春の定期教室 参加者募集

募集期間:2月20日(火)~3月4日(月)

※郵送をされる方は余裕を持って投函してください。

必着締切

健康づくりに!



気分転換に!



子どもの習い事に!



コミュニケーションの場に!



WEB申込限定!

WEBからのお申し込みなら手続きカンタン! クレジット決済可能!

STEP 01

会員登録(無料)を行い、
参加したい教室に申込!



STEP 02

当選メールが届いたらお支払い!
クレジットカード決済もできます!
(支払期限がございます。裏面より確認してください)

STEP 03

教室に参加して
ココロもカラダもリフレッシュ!

指定管理者:公益財団法人 横浜市スポーツ協会

横浜市泉スポーツセンター

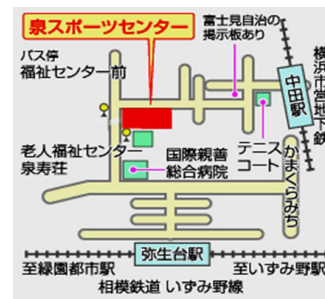
TEL. 045-813-7461

横浜市泉区西が岡3-11

■ 開館時間 9:00~21:00(最終受付:20:00)
■ 休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市泉スポーツセンター 教室

検索



親子・子ども系

親子体操

木 9:30~10:30

用具を使って、子どもとたくさん触れ合いながら、親子の身体づくりへ繋がります。

○対象:満2歳児~4歳児と保護者
○参加料:7,080円 ○定員:25組
○日程:4月11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27(12回)

定員変更

FUNIFAN!イングリッシュ

月 15:30~16:20

季節に合わせたいろいろなイベントを通して英語を楽しく学びます。

○対象:年少~年長
○参加料:5,670円 ○定員:15名
○日程:4月 8・15
5月 13・20
6月 3・10・17(7回)

わんぱく体操

火 15:10~16:10

様々な動きに挑戦し、楽しみながら、カラダを動かします。

○対象:年少~年長
○参加料:7,920円 ○定員:40名
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25(12回)

わんぱくサッカー

水 15:20~16:20

サッカーを楽しみながら、自ら考える力、仲間と楽しむ心を育みます。

○対象:年中・年長 ○定員:20名
○参加料:8,520円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26(12回)

わくわくジュニア

火 16:30~17:30

逆上がりやマット運動、跳び箱など総合的に取り組みます。

○対象:小学1年生~4年生
○参加料:7,920円 ○定員:45名
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25(12回)

小学生からのトータルトレーニング

火 17:40~18:40

運動に必要な基礎的な要素を、指導者がわかりやすく楽しく指導します。

○対象:小学3年生~6年生
○参加料:8,880円 ○定員:20名
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25(12回)

ジュニアサッカー

水 16:30~17:30

サッカーを楽しみながら、基本の技術やルール・仲間の大切さを学びます。

○対象:小学1年生~2年生
○参加料:8,520円 ○定員:25名
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26(12回)

ジュニアバドミントン

水 17:40~18:40

ラケットの握り方やシャトルの打ち方など、基礎から丁寧に指導します。

○対象:小学3年生~6年生
○参加料:12,600円 ○定員:24名
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26(12回)

テニス①

金 17:00~17:50

楽しみながらテニスを行うことで、コーチとラリーが楽しめるようになることを目標にします。

○対象:小学1年生~3年生
○参加料:13,860円 ○定員:15名
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28(11回)

テニス②

金 18:00~18:50

楽しみながらテニスを行うことで、コーチとラリーが楽しめるようになることを目標にします。

○対象:小学4年生~6年生
○参加料:13,860円 ○定員:15名
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28(11回)

※料金改定、ならびに定員の変更がございます。



子どものうちに
カラダを動かすことは
とても大切です!



【定期教室】 関節ととのえ塾

関節が気になっている方、安心して健康的に運動がしたい方、今よりもっとアクティブに活動したいという方におすすめです!(今回は下肢中心に行います。)関節評価や運動資料があり、お持ち帰りできます。詳しくは裏面をご確認ください。

アクセス



横浜市営地下鉄『中田駅』下車 徒歩 15分
相鉄いずみ野線『弥生台駅』下車 徒歩 20分



相鉄いずみ野線『弥生台駅』下車後、神奈川中央交通バス『福祉センター前』下車 徒歩 1分
【弥生台駅】神奈川中央交通バス
戸 39 系統(戸塚駅東口行) 戸 79 系統(戸塚バスセンター行) 東 23 系統(東戸塚駅東口行)

【参加にあたってのお願い】

- ・体調チェックなど、感染症拡大防止対策にご協力ください。
- ・教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となる場合がございます。
- ・駐車台数には限りがございます。公共交通機関をご利用ください。
- ・教室開始以降であっても開催中止になる場合がございます。予めご了承ください。

※ 料金改定、ならびに定員・時間の変更がございます。予めご了承ください。

健康づくり系

コツコツ体操
月 11:10~12:20
太ももの筋肉をきたえる運動を中心に、骨を丈夫に気持ちを元気にしましょう。
○対象:16歳以上 ○定員:18名
○参加料:3,850円
○日程:4月 8・15
5月 13・20
6月 3・10・17 (7回)

はっらっ健康(水) 時間変更
水 13:15~14:25
リズム体操、トレーニング、ストレッチを中心に健康的な体づくりを目指します。
○対象:16歳以上 ○定員:60名
○参加料:6,600円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

はっらっ健康(金) 時間変更
金 11:15~12:25
リズム体操、トレーニング、ストレッチを中心に健康的な体づくりを目指します。
○対象:16歳以上 ○定員:60名
○参加料:6,050円
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28 (11回)

関節ととのえ塾
木 9:30~10:30
専門家監修の関節をととのえる効果的なプログラム。今よりもっとアクティブに活動したい方におすすめです。
○対象:16歳以上 ○定員:10名
○参加料:13,200円
○日程:4月11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27 (12回)

いきいき元気
腰やひざ等に負担をかけることなく、コリや痛みを改善しましょう。
いきいき元気①~④は重複申込できません
①木 11:15~12:25 時間変更
②木 13:15~14:25
○定員:45名
○対象:各16歳以上
○参加料:各6,240円
○日程:4月11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27 (12回)
③月 12:35~13:45
④月 13:55~15:05
○定員:各18名
○対象:各16歳以上
○参加料:各3,640円
○日程:4月 8・15
5月 13・20
6月 3・10・17 (7回)



キャプテンわん
(C)ゆず華 / (公財)横浜市スポーツ協会

スポーツ系

卓球① 卓球①②は重複申込できません
火 9:00~10:45
広い体育室でレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学びます。
○対象:16歳以上 ○定員:84名
○参加料:11,280円
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25 (12回)

卓球②
火 11:00~12:45
広い体育室でレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学びます。
○対象:16歳以上 ○定員:70名
○参加料:11,280円
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25 (12回)

バドミントン
金 9:00~10:45
グループごとに基本の打ち方から試合でのスキルまで幅広く学べます。
○対象:16歳以上 ○定員:66名
○参加料:12,760円
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28 (11回)

フラダンス(水)
水 11:05~12:20
曲に合わせて振り付けを習得しながらリラックス&シェイプアップが期待されます。
○対象:16歳以上 ○定員:45名
○参加料:7,920円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

社交ダンス
水 13:30~14:45
年齢を重ねると脳も身体も衰えるという考えを捨てれば社交ダンスは簡単! 100歳まで青春叶えます!
○対象:16歳以上 ○定員:40名
○参加料:7,920円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

フラダンス(金)
金 11:05~12:20
曲に合わせて振り付けを習得しながらリラックス&シェイプアップが期待されます。
○対象:16歳以上 ○定員:40名
○参加料:7,260円
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28 (11回)

ヨガ

ヨガ①
火 11:10~12:10
ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で日常の溜まった疲れをスッキリ整えます。
○対象:16歳以上 ○定員:45名
○参加料:7,080円
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25 (12回)

ヨガ②
火 12:20~13:20
ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で日常の溜まった疲れをスッキリ整えます。
○対象:16歳以上 ○定員:45名
○参加料:7,080円
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25 (12回)

ヨガ③
水 11:50~12:50
ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で日常の溜まった疲れをスッキリ整えます。
○対象:16歳以上 ○定員:18名
○参加料:7,080円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

ヨガ④ 定員変更
水 19:40~20:40
ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で日常の溜まった疲れをスッキリ整えます。
○対象:16歳以上 ○定員:45名
○参加料:7,080円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

太極拳

太極拳(火) 定員変更
火 13:15~14:45
基本の動作を身につけながら、全身を動かし身体の中から元気になります。
○対象:16歳以上 ○定員:50名
○参加料:6,300円
○日程:4月 9・16・23
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18 (10回)

太極拳(金)
金 13:15~14:45
基本の動作を身につけながら、全身を動かし身体の中から元気になります。
○対象:16歳以上 ○定員:50名
○参加料:6,300円
○日程:4月12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21 (10回)

ストレッチ・エクササイズ系

骨盤エクササイズ
火 13:30~14:30
骨盤を動かし、歪みや身体の不調を改善します。
○対象:16歳以上 ○定員:40名
○参加料:7,080円
○日程:4月 9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25 (12回)

美ボディメイク
水 11:15~12:30
前半はエアロビクス、後半はトレーニング・ストレッチ・リラクゼーションを行います。
○対象:16歳以上 ○定員:50名
○参加料:7,920円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

アロマストレッチ ①
水 9:30~10:30
アロマの効能を生かしてストレッチで身体をほぐし、美しい姿勢をつくります。
○対象:16歳以上 ○定員:18名
○参加料:7,080円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

アロマストレッチ ②
水 10:40~11:40
アロマの効能を生かしてストレッチで身体をほぐし、美しい姿勢をつくります。
○対象:16歳以上 ○定員:18名
○参加料:7,080円
○日程:4月10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26 (12回)

筋力アップ! トレーニング室のご案内

泉スポーツセンターのトレーニング室では
スタッフがトレーニング器具の使い方を丁寧にお教えします!
筋トレでココロミカラダを元気に!
初めての方でも安心・快適にご利用できます!
大人 300円 小人 100円 / 3時間 (1回)

■下記の「個人情報の取扱いについて」に同意のうえ、お申し込みください。

春の定期教室 受付

参加申込方法

募集期間 ▶ 2月20日(火) ~ 3月4日(月) 必着締切

【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、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施(緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理)、当協会事業のご案内、お客様アンケート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」ご記入いただいた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、又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、適正管理の実施を義務づけます。
- 5「個人情報の開示等及び問合せについて」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の問合せ先と同じです。
- 6「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」必要事項をご記入いただけない場合、お申込みでき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
お問合せ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

①お申し込み方法 (ハガキ・WEB)

「往復ハガキ」またはスポーツセンター備え付けの「応募ハガキ」(要63円切手)に必要な事項を記入してスポーツセンターまで郵送してください。WEBからのお申込方法もございます。詳細は表面をご確認ください。

【ハガキ記入方法】

往信用 おもて 返信用 うら

スポーツセンター備え付けの応募ハガキをご利用の際は、63円切手をお貼りください。

63 往信	245-0006 横浜市泉区西が岡3-11 泉スポーツセンター 行き	63 返信	参加される方の 住所 氏名 郵便番号
----------	---	----------	-----------------------------

記入しないでください

注意事項 ※必ずご確認の上、お申し込みください。
○ご参加は応募者本人のみとなります。
○応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
○市内在住、在勤、在学及び初参加者を優先いたします。
○同教室に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。(ベビーカーを含む)
○実施期間または開催時間は変更になる場合がございます。
○健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。妊娠されている方は、医師の許可が必要です。
○自然災害等により教室が休講になる場合がありますので、予めご承知ください。

②抽選日 3月6日(水)

③結果のお知らせ 電話での当落の確認はご遠慮ください。
3月7日(木)以降、順次お知らせします。
・3月13日(水)までに通知がない場合、お手数ですが、施設までお問い合わせください。

④手続き方法

3月13日(水)~教室初回日まで
※クレジット決済は3/13(水)~3/31(日)まで
当選 3月13日(水)までに通知がない場合、お手数ですが、施設までお問い合わせください。
落選 キャンセルが出ましたら、キャンセル待ち1番の方から順次ご連絡をいたします。

※支払期限を過ぎますと自動キャンセルとなりますのでご注意ください。 ※参加料は、原則ご返金できませんので予めご了承ください。

⑤追加申し込み(先着順)

定員に余裕がある場合は、3月18日(月)10:00~直接来館、14:00~お電話で随時受付しますのでお申し込みください。