

令和5年4月～開催・全39教室

はじめるなら春だ!

定期教室のご案内

募集期間：3月1日(水)～3月18日(土) 必着締切

※申込方法や注意事項については最終ページを必ずご確認ください。

横浜市金沢スポーツセンター

TEL. 045-785-3000

横浜市金沢区長浜106-8

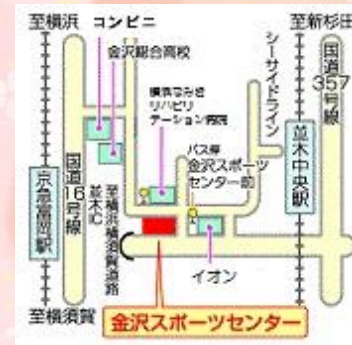
■開館時間 月～金 8:45～21:00(最終受付:20:00)
土曜 8:45～23:00(最終受付:22:00)
日・祝 7:15～21:00(最終受付:20:00)

■休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

横浜市金沢スポーツセンター 教室

■アクセス

- 京浜急行線「京急富岡駅」下車
徒歩17分
- シーサイドライン「並木中央駅」下車
徒歩7分
- 横浜市営バス321系統
「長浜公園」、「金沢スポーツセンター前」
下車徒歩1分



スポーツ種目系

曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室の内容
火	バドミントン	9:00~10:45	4月 11,18,25 5月 2,9,16,23,30 6月 6,13,20	11	16歳以上	55人	12,760円	第1体育室	グループに分かれ、基礎から試合までを行います。【持ち物】室内シューズ、ラケット
	火曜日の太極拳	11:10~12:40	4月 11,18,25 5月 2,9,16,23,30 6月 6,13	10		50人	6,600円		基本動作から、練功十八法・簡化二十四式太極拳・健身功をベースに太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立っています。
水	水曜日のHULA	9:30~10:45	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	11	16歳以上女性	40人	7,700円	第3体育室	基礎から曲に合わせた振付を学びます。
	水曜日の卓球リーグ	11:05~12:50			16歳以上	51人	10,340円	第1体育室	試合を中心にを行います。地域の大会出場レベルの方が対象です。 参加料改定
	水曜日のバドミントンリーグ	19:00~20:45			16歳以上	22人	12,760円	第2体育室	ダブルスでのゲームを中心にを行います。
木	木曜9時の卓球教室	9:00~10:45	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22,29 7月 6,13,20,27	15	16歳以上	56人	14,100円	第1体育室	グループに分かれ、基礎から応用までを学びます。【持ち物】室内シューズ、ラケット
	木曜11時の卓球教室	11:00~12:45				70人			
	木曜日のHULA	13:15~14:45				40人			
金	金曜日の卓球リーグ	11:05~12:50	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	11	16歳以上	51人	10,340円	第1体育室	これから大会参加を考えている方向けの教室です。 参加料改定
	金曜日の太極拳	13:15~14:45	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	10		50人	6,600円		基本動作から、練功十八法・簡化二十四式太極拳・健身功をベースに太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立っています。
土	土曜日のバドミントンリーグ	9:00~10:45	4月 15,22 5月 6,13,27 6月 3,10,17,24 7月 1	10		22人	11,600円	第2体育室	ダブルスでのゲームを中心にを行います。※4月~会場を変更いたします。

健康づくり系

曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室の内容
月	関節ととのえ塾 新	9:40~10:40	4月 17 5月 1,8,15,29 6月 5,12,19 7月 3,10	10	16歳以上	9人	11,000円	研修室	理学療法士考案「YSAジョイウェルコンセプト」による関節評価と関節メンテナンス運動を行います。
火	ピラティス	11:00~11:50	4月 11,18,25 5月 2,9,16,23,30 6月 6,13,20,27	12	16歳以上	40人	7,800円	第3体育室	体のバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てる体にします。
	代謝アップ	12:00~12:50							基礎代謝アップを目指し、手軽なトレーニングと有酸素運動を行います。
	はつらつ体操	13:00~13:50			50歳以上	第3体育室		エアロビクスや自宅でも取り入れられるトレーニングを行います。 時間変更	
	火曜日のリハビリ体操 (体力維持向上)	13:30~14:20			脳血管疾患等の疾病に対する体力維持・向上を希望される16歳以上	16人		6,000円	研修室
火曜の肩腰膝改善	14:00~14:50		16歳以上	40人	第3体育室	膝・肩・腰の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。 時間・会場・定員人数変更			
水	水曜9時のらくらく体力づくり	9:00~9:50	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	11	65歳以上	20人	5,500円	研修室	楽しく身体を動かすための体力をつくる教室です。道具を用いて全身運動を行います。 定員人数変更
	水曜10時のらくらく体力づくり	10:00~10:50				20人		研修室	
	女性健康体操	12:50~13:50			16歳以上女性	50人	6,050円	第2体育室	女性のための楽しい健康プログラムです。エアロビクスや簡単なトレーニングなどを行います。 時間変更
	リフレッシュヨガ 新	13:00~13:50			16歳以上	40人	7,150円	第3体育室	体が硬い方、初めてでも大丈夫。心地よい呼吸と動きで心とからだを整えます。
朝ヨガ	9:00~9:50	16歳以上	40人	7,150円	カラダを目覚めさせるヨガの基礎ポーズを学びます。				
金	コースヨガ	10:00~11:00	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	11	16歳以上	6人	9,350円	研修室	様々なヨガのポーズを学び心身共にリフレッシュします。
	ポディーコンディショニング	13:30~14:30	6人			9,350円	研修室	バランスディスクなどを使用し、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。	
	生活習慣病予防	13:30~14:30	40歳以上			50人	6,050円	第2体育室	有酸素運動や筋力トレーニングなどを通して日ごろの運動不足を解消します。

こども向け	曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室の内容	対象は 令和5年4月～新学年
	水	こどもHIPHOP(年中～小学1年生)	15:10～16:00	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28 7月 5,12,19,26	15	年中～小学1年生 初めてご参加の1年生はこちらのクラスにお申込ください	25人	12,000円	第2体育室	HIPHOPの曲に合わせて踊ります。基礎から応用まで学びます。(教室内容)前半:ストレッチ、からだ作り運動、筋力トレーニングなど。後半:曲に合わせて踊ります。 【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、タオル、水筒	
		こどもHIPHOP(小学生)	16:10～17:10			小学生 初めてご参加の4～6年生はこちらのクラスにお申込ください	40人				
		こどもHIPHOP(小学4～6年生)	17:20～18:20			小学4～6年生	25人				
		こどもバドミントン教室(入門) 新	16:00～17:00	4月 19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28 7月 5,12,19	13	小学1～3年生	15人	11,700円	第1体育室 半面	(入門)これからバドミントンを始めたい方や基礎から学びたい初心者向けの教室です。(ラケットはこちらで貸出します) (初級)バドミントン初心者～経験者まで応用も学べる教室です。 ※過去に「こどもバドミントン教室(初級)」に参加経験のある1～3年生はこちらにご参加できます。 【持ち物】室内シューズ、ラケット(お持ちの方)、運動できる服装、タオル、水筒	
こどもバドミントン教室(初級)		17:15～18:30	小学生	42人		第1体育室					
木	横浜エクセレンス バスケットボール教室 新	17:15～18:15	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22,29 7月 6,13,20,27	15	小学1～4年生	30人	22,500円	第1体育室 半面	初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。運動の基礎となる動きづくりや専門的なバスケットスキルまで楽しみながら上達を目指します。 【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、バスケットボール(お持ちの方)		
金	幼児体操教室(年少～年長)	①クラス 15:10～16:10	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	11	年少～年長	38人	5,500円	第2体育室	ボールや跳び箱、マット等の用具や様々な遊びを通して子どもの体力向上を図ります。 ※①②クラスで教室内容は同様です。※年少のお子様に参加される場合は、トイレ等のフォローのため保護者の方も毎回入室をお願いいたします。 【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、タオル、水筒、雑巾(1人1枚)		
		②クラス 16:20～17:20				38人					
	苦手チャレンジ 時間変更	17:40～18:40			小学生	35人	8,250円		跳び箱、鉄棒、縄跳び等、苦手な種目の克服を目指します。からだを動かす楽しさを学んでいきます。 【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、タオル、水筒、縄跳び		
土	こども書道教室 定員人数 変更	9:30～10:30	4月 22 5月 13,20,27 6月 3,10,17,24 7月 1	9	小学生	20人	7,200円	研修室	書道の基礎から学び、書写も行います。 【持ち物】書道道具(半紙、墨汁含む)小学3年生以上は学校で使用している「書写」の教科書もお持ちください。		

年間2期教室	曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室の内容
	月	月曜11時の肩腰膝改善	11:00～11:50	4月 17 5月 1,8,15,29 6月 5,12,19 7月 3,10,31	15	16歳以上	20人	7,500円	研修室	肩・腰・膝の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。 定員人数 変更
		月曜12時の肩腰膝改善	12:00～12:50	8月 7,21 9月 4,11			20人			
水	こどもアトリエ教室(絵画・造形)	17:00～18:00	4月 12,26 5月 10,24 6月 14,28 7月 12,26 8月 9,23 9月 13,27	12	小学生	15人	10,800円	研修室	いろいろな作品に取り組みながら創造力を育てます。 【持ち物】鉛筆、消しゴム、油性ペン(黒)、ハサミ、のり、セロテープ、クレヨン、木工用ボンド、絵の具セット ※その他、作品により必要になる物はカリキュラムをご確認ください。	

文化	曜日	教室名	時間	開催日程	回数	対象	定員	参加料 (保険料込)	会場	教室の内容
	月	健康マージャン入門講座	13:05～14:50	5月 8,15,29 6月 5,12,19 7月 3,10	8	16歳以上	24人	6,800円	研修室	多少の役が分かる方を対象に、ゲームを中心としたマージャンの面白さ・理解度を深めていく講座です。(点数計算はできなくてもOK!) ※参加料とは別に教材費2,000円がかかります。

※年間2期教室開催時期(4～9月/10～3月)、年間3期教室開催時期(4～7月/9～12月/1～3月)、年間4期教室開催時期(4～6月/7(8)～9月/10～12月/1～3月)を予定しています。

開催日程は感染症拡大状況、工事、選挙等で急遽、変更・中止になる場合がありますのでご了承ください

※「水曜日・金曜日の卓球リーグ」は令和5年4月～参加料を改正させていただきます。ご迷惑をおかけし大変申し訳ございません。

※「しっかり足腰づくり」は3月開催分をもって閉講いたします。大変申し訳ございません。

新：令和5年4月～新設教室

【申込方法】

※インターネットまたはハガキにてお申し込みください

■インターネットで申し込み

URL : http://www.yspc.or.jp/kanazawa_sc_ysa/
右記のQRコードを読み取り、お申し込みください。

■センターにある所定の応募ハガキで申し込み

記入後に、返信側に63円切手を貼り、受付までお渡しください。

■郵便往復ハガキを使用して申し込み

右記の見本をご確認ください。記入漏れのないようご注意ください。

①

- ・募集期間：3月1日（水）～3月18日（土）必着締切
- ・ハガキまたはインターネットにて必ず募集期間内にお申し込みください

②

- ・抽選：3月21日（火・祝）11:30（募集締切後、応募多数の教室のみ）
- ・横浜市在住、在勤、在学の初めての方を優先させていただきます

③

- ・結果の通知：3月23日（木）予定（ハガキまたはメールにて返信）
- ・4月6日（木）を過ぎても返信が届かない場合はご連絡ください

④

- ・支払期限：返信到着後～教室開催の当日まで
- ・窓口（現金・交通系ICカードのみ）クレジット決済はインターネットから支払

⑤

- ・追加申込：3月29日（水）13:15～
- ・電話またはセンター受付にて直接申込み（先着順）



教室開催の初回目までに連絡がなく、お支払い手続きが済んでいない場合は、**自動キャンセル**となりますのでご了承ください。
なお、クレジット決済はインターネット申込み者に限り各自お支払いください。（受付窓口ではクレジットのお支払いはできません）

見本

返信用(表)	往信用(裏)
 返信 氏名 参加される方の住所	000-0000 ①希望教室名(1教室のみ) ②参加者氏名(フリガナ)性別 ③生年月日および年齢 ④郵便番号・住所 ⑤市外周地で市内在勤・在学の方は勤務先・学校名、所在地 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧過去1年間の当該希望教室の参加の有無

往信用(表)	返信用(裏)
 返信 金沢スポーツセンター行	236-0011 金沢区長浜106-8 記入しないでください



インターネットから簡単に
お申し込みいただけます！！

(利用者登録が必要です)



横浜市金沢スポーツセンター

検索

↑教室申込ページ

□■個人情報の取扱いについて■□

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「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。
- 「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。
- 「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こ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。
- 「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。
- 「個人情報を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。
- 「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 問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

【申し込み・参加における注意事項】

- ★感染症等拡大防止のため、検温・体調確認等にご協力ください。また、体調不良時の参加はご遠慮ください。
- ★募集締切り時点で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。
- ★開催日は急遽、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。（分り次第、HP等でお知らせします）
- ・応募はハガキ・インターネットともに1通につき1名様ずつでの申し込みとなります。
- ・同じ曜日の同一教室への応募はできません。
- ・妊娠されている方の参加申し込みは安全面を考慮してご遠慮ください。
- ・記入漏れ・不備がある際は無効になる場合がありますので、お気をつけください。
- ・一度ご入金された参加料は病氣・怪我・引越などの場合を除き、原則ご返金できません。

★ワンデーレッスン

「予約・申込み不要で当日参加できる教室」です。
ヨガ、ZUMBA®、エアロビクス等、1回450～600円で参加できます！



★トレーニング室

ランニングマシン、エアロバイク、ウエイトマシン等ございます。
料金：300円（高校生以上）
定員人数：25名



< 上記の詳細はHP・受付窓口またはお電話にてご確認ください >