

金沢スポーツセンター

10月11月12月

秋の定期教室

スポーツ教室

火	バドミントン	9：00～10：45 参加料：12,870円(シャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：44名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日12月2,9,16,23日 《全11回》 グループに分かれ、基礎から試合までを行います。
	火曜太極拳	11：10～12：40 参加料：6,700円 対象：16歳以上 定員：40名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16日 《全10回》 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立てます。
水	HULA	9：30～10：45 参加料：7,100円 対象：16歳以上の女性 定員：30名 10月1,8,15,22日/11月5,12,19日/12月3,10,17日《全10回》 基礎から曲に合わせた振り付けを学びます。
	卓球リーグ (指導無)	11：05～12：50 参加料：8,030円 対象：16歳以上 定員：45名 → 40名 10月1,8,15,22,29日/11月5,12,19,26日/12月3,10日 《全11回》 地域の大会出場レベルの方が対象です。 ※指導者による技術指導はありません。
	水バドリーグ	19：00～20：45 参加料：12,870円 対象：16歳以上 定員：22名 10/1,8,15,22,29日11月5,12,19,26日12月3,10日 《全11回》 ダブルスでのゲームを中心にを行います。
木	卓球9時 卓球11時	9時 9：00～10：45 11時 11：00～12：45 参加料：9,500円 対象：16歳以上 定員：56名 10月2,9,16,23,30日/11月6,13,20,27日/12月4日《全10回》 グループに分かれ、基礎から応用までを学びます。
	大人バレエ	13：30～14：30 参加料：8,000円 対象：16歳以上 定員：12名 10月2,9,16,23,30日/11月6,13,20,27日/12月4日《全10回》 バレエのステップを学びながら、体のバランスを整え、体幹を鍛えながら楽しく踊ります。初心者の方も参加いただけます。
金	卓球リーグ (指導有)	11：05～12：50 参加料：9,500円 対象：16歳以上 定員：40名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5日《全10回》 これから大会参加を考えている方向けの教室です。 ※指導者による技術指導があります。
	金曜太極拳	13：15～14：45 参加料：6,700円 対象：16歳以上 定員：50名 10月17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19日 《全10回》 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立てます。
土	土バドリーグ	9：00～10：45 参加料：12,870円 対象：16歳以上 定員：22名 10/4,11,18,25日/11月1,8,15,22,29日/12月6,13日 《全11回》 ダブルスでのゲームを中心にを行います。

募集期間
8/25(月)～9/8(月)必着
※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

健康づくり教室

月	月曜 肩腰膝改善	11時 11：00～11：50 参加料：3,570円 対象：16歳以上 定員：16名 10月6,20日/11月10,17日/12月1,8,15日 《全7回》 12時 12：00～12：50 参加料：3,570円 対象：16歳以上 定員：16名 10月6,20日/11月10,17日/12月1,8,15日 《全7回》 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。
	ピラティス	11：00～11：50 参加料：7,260円 対象：16歳以上 定員：30名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日《全11回》 身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身体にします。
火	ピラティス プラス	12：00～12：50 参加料：7,260円 対象：16歳以上 定員：30名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日《全11回》 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	13：00～13：50 参加料：5,610円 対象：60歳以上 定員：30名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日《全11回》 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。
	火曜 肩腰膝改善	14：00～14：50 参加料：5,610円 対象：16歳以上 定員：30名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日《全11回》 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。
	リハビリ体操	13：30～14：20 参加料：5,610円 対象：16歳以上 定員：8名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日《全11回》 体力の維持、向上を目指します。
水	水曜らくらく	9時 9：00～9：50 参加料：6,630円 対象：60歳以上 定員：16名 10月1,8,15,22,29日/11月5,12,19,26日/12月3,10,17,24日《全13回》 10時 10：00～10：50 参加料：6,630円 対象：60歳以上 定員：16名 10月1,8,15,22,29日/11月5,12,19,26日/12月3,10,17,24日《全13回》 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。
	足腰健康体操	12：50～13：50 参加料：7,280円 対象：16歳以上 定員：40名 10月1,8,15,22,29日/11月5,12,19,26日/12月3,10,17,24日 《全13回》 筋肉をしっかりと使って、転倒や骨折の予防をします。
木	木曜らくらく	13：30～14：30 参加料：7,280円 対象：60歳以上 定員：16名 10月2,9,16,23,30日/11月6,13,20,27日/12月4,11,18,25日 《全13回》 楽しく身体を動かすための体力をつくる教室で、道具を用いて全身運動を行います。
金	朝ヨガ	9：00～9：50 参加料：8,580円 対象：16歳以上 定員：30名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日 《全13回》 身体を目覚めさせるヨガの基礎ポーズを学びます。
	コースヨガ	10：00～11：00 参加料：9,880円 対象：16歳以上 定員：30名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日 《全13回》 様々なヨガのポーズを学び、心身ともにリフレッシュします。
	生活習慣病 予防	13：30～14：30 参加料：7,280円 対象：40歳以上 定員：40名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日 《全13回》 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。
	ボディー コンディショニング	13：30～14：30 参加料：11,180円 対象：16歳以上 定員：6名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日 《全13回》 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。

* → 室内シューズ不要です

こども向け教室

火	横浜エクセレンス こどもバスケット	17：05～18：05 参加料：18,150円 対象：小学生1～4年生 定員：30名 10月7,14,21,28日/11月4,11,18日/12月2,9,16,23日 《全11回》 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。
	時間変更 こども バドミントン	17：30～18：45 参加料：11,520円 対象：小学生 定員：40名 10月8,15,22,29日/11月5,12,19,26日/12月3,10,17,24日 《全12回》 バドミントン初心者から経験者まで応用も学べる教室です。
水	こども アトリエ ※10/13～ 募集開始	17：10～18：30 参加料：8,190円 対象：小学生 定員：15名 11月12,26日/12月10,24日/1月14,28日/2月25日/3月11,25日《全9回》 いろいろな作品に取り組みながら創造力を育てます。
	こどもテニス	17：15～18：15 参加料：14,300円 対象：小学4～6年生 定員：16名 10月2,9,16,23,30日/11月6,13,20,27日/12月4,11,18,25日《全13回》 はじめてテニスをする小学生を対象とした教室です。
金	幼児体操	16：00～17：00 参加料：6,630円 対象：5～6歳(年中～年長) 定員：38名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日《全13回》 ボールや跳び箱、マット等の用具や様々な遊びを通してこどもの体力向上を図ります。
	苦手 チャレンジ	17：30～18：30 参加料：9,880円 対象：小学生 定員：35名 10月3,10,17,24,31日/11月7,14,21,28日/12月5,12,19,26日《全13回》 跳び箱、鉄棒、なわとび等、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。
土	こども書道	9：30～10：30 参加料：8,910円 対象：小学生 定員：16名 10月11,18,25日/11月1,15,22,29日/12月6,13,20,27日 《全11回》 書道の基礎から学び、書写も行います。

◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル
◆「こどもアトリエ」持ち物：えんぴつ、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、絵具セット
※その他、作品により必要なものはカリキュラムを確認
◆「こども書道」持ち物：書道道具(半紙、墨汁含む)、小学校3年生以上は学校で使用している「書写」の教科書

スポーツ医事講演会
テーマ[脳震盪]
日 時
10月18日 土
15:15～16:30
会場:金沢スポーツセンター 研修室
講師
横浜市立大学附属市民総合医療
センター脳神経外科
坂田勝巳先生(脳神経外科)

check
アクセスしてね♪

9月13日(土)13:15～受付開始
お電話or来館にて先着順(無料！)

QRコード

令和7年 **秋期(10~12月)**
当日30分前のお申込みでOK!

ワンデーレッスン

レッスン
1回 **460~660円**

■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	検
------------------	---