金沢スポーツセンター

春の定期教室

4月 5月 6月

募集期間
2/23(月祝)～3/9(月)必着
※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

スポーツ教室

火	バドミントン	**９：００～１０：４５　参加料：13,640円**(シャトル代含む) **対象：16歳以上　定員：44名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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	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** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全10回»** 基礎から曲に合わせた振り付けを学びます。
水	水卓球リーグ	**１１：０５～１２：５０　参加料：7,300円** **対象：16歳以上　定員：40名** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全10回»** 地域の大会出場レベルの方が対象です。
水	NEW 水曜 大人バレエ	**１１：１５～１２：１５　参加料：8,000円** **対象：16歳以上　定員：18名** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24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。木曜日と同内容になります。
水	NEW ピックルボール	**１９：２０～２０：３０参加料:12,000円＋パドルレンタル1回¥110** **対象：16歳以上　定員：12名** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全10回»** 老若男女問わず楽しめるラケットスポーツを基礎から学んで楽しみましょう！
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** **4月9.16.23.30日/5月7.14.28日/6月4.11.18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。
木	名称変更 木曜 大人バレエ	**１３：３０～１４：３０　参加料：8,800円** **対象：16歳以上　定員：18名** **4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日«全11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。水曜日と同内容になります。
金	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** **4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12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	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** **4月10.17.24日/5月8.15.22.29日/6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：13,640円** **対象：16歳以上　定員：22名** **4月11.18.25日/5月2.9.16.23.30日/6月6.13.20日«全11回»** ダブルスでのゲームを中心に行います。

健康づくり教室

月	月曜 肩腰膝改善	11時 **１１：００～１１：５０　参加料：4,400円** **対象：16歳以上　定員：20名** **4月6.13.20日／5月11.18日／6月1.8.15日　«全8回»** 12時 **１２：００～１２：５０　参加料：4,400円** **対象：16歳以上　定員：20名** **4月6.13.20日／5月11.18日／6月1.8.15日　«全8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。
火	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** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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。
火	はつらつ	**１３：００～１３：５０　参加料：6,050円** **対象：16歳以上　定員：35名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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	火曜 肩腰膝改善	**１４：００～１４：５０　参加料：6,050円** **対象：16歳以上　定員：35名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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。
火	リハビリ体操	**１３：３０～１４：２０　参加料：6,050円** **対象：16歳以上　定員：8名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6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	**１０：００～１０：５０　参加料：5,500円** **対象：16歳以上　定員：16名** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全10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。
水	足腰健康体操	**１２：５０～１３：５０　参加料：5,600円** **対象：16歳以上　定員：40名** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全10回»** 筋肉をしっかり使って、転倒や骨折の予防をします。
木	名称変更 元気年齢ー10歳	**１３：３０～１４：２０　参加料：6,050円** **対象：16歳以上　定員：16名** **4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日«全11回»** 姿勢改善ストレッチや軽いトレーニング等を行い、元気な体を手に入れましょう～
金	生活習慣病予防	**１３：３０～１４：３０　参加料：6,160円** **対象：16歳以上　定員：40名** **4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日«全11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。
金	ボディーコンディショニング	**１３：３０～１４：３０　参加料：9,460円** **対象：16歳以上　定員：6名** **4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日«全11回»** 体幹を中心とした、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

文化教室

月	名称変更 月曜 マージャン 中級	**13:05~14:50　参加料：6,880円＋別途テキスト代2,000円** **対象：16歳以上　定員：16名** **4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 «全8回»** 経験者向けの内容です。大会出場目指してスキルアップしましょう！
火	NEW 火曜 マージャン 初級	**11:05~12:50　参加料：8,600円＋別途テキスト代2,000円** **対象：16歳以上　定員：16名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16日 «全10回»** 手と頭を使って認知機能向上を目指します。初心者向けの内容になります。

こども向け教室

月	NEW キッズボールスポーツ	**１６：００～１７：００　参加料：6,800円** **対象：５～６歳(年中～年長)　定員：20名** **4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 «全8回»** ボール運動を中心にからだを動かす楽しさを教えます。
月	NEW Jrボールスポーツ	**１７：２０～１８：３０　参加料：6,800円** **対象：小学生　定員：20名** **4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 «全8回»** ドッヂボール等、ボールを使って楽しく遊びます。
火	横浜エクセレンス こどもバスケ	**１７：０５～１８：０５　参加料：16,500円** **対象：小学生1～4年生　定員：30名** **4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16日 «全10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。
水	HIPHOP 4～7月開催	**①5･6歳(年中･年長)･小学1年生クラス／１５：１０～１６：００／定員：25名** **②小学生クラス／１６：１０～１７：１０／定員：40名** **③小学4～中学生クラス／１７：２０～１８：２０／定員：40名** **参加料：11,340円(各クラス)** **4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日/7月1.8.15.22日** **«全14回»** HIPHOPの曲に合わせて踊り、基礎から応用まで学びます。
水	こども バドミントン	**１７：３０～１８：４５　参加料：8,640円** **対象：小学生　定員：40名** **4月8.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日«全9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(水) 4～9月開催	**１７：１０～１８：３０　参加料：10,450円** **対象：小学生　定員：15名** **4月8.22日/5月13.27日/6月10.24.日/7月8.22日/8月12.26日/9月9日** **«全11回»** 絵具やいろいろな作品に取り組みながら創造力を育てます。
木	こどもテニス	**１７：１５～１８：１５　参加料：12,100円** **対象：小学4～6年生　定員：16名** **4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日«全11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：6,050円** **対象：5～6歳(年中～年長)　定員：38名** **4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日«全11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。
金	苦手 チャレンジ	**１７：３０～１８：３０　参加料：8,360円** **対象：小学生　定員：35名** **4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日«全11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。

◆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

親子体操教室＆トランポリン体験のご案内

check

大好評の【親子体操教室＆トランポリン体験】が3月7日(土)にまたまた開催！
親子で身体を動かして楽しみましょ～♪
詳細は近日中にホームページ等でお知らせします。
みなさまのご参加お待ちしております。

アクセスしてね♪

その他詳細はHPをチェック

【申込方法】

※下部に記載の「注意事項」と「個人情報の取り扱いについて」に同意の上、お申し込みください。

教室申込サイト

※はじめての方は、
利用者登録が必要です

①インターネットで申し込み

右記のQRコード、もしくは下記のURLにアクセス
URL：https://x.gd/2hCeZ

②ハガキで申し込み

「往復ハガキ」またはスポーツセンターにある所定の「応募ハガキ」
（要85円切手）に右記必要事項を記入の上、申し込みください。

◆申込期間：2月23日（月祝）～3月9日（月）必着

※ネット申込の方は同日23:59まで

◆結果の通知：3月12日（木）以降　※ハガキまたはメールにて返信

◆支払い期間：当選通知到着後から教室初回開催前まで

※現金、クレジット払い、一部QRコード決済可

教室開催の初回日までに連絡がなく、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。

◆追加申込：3月18日（水）13：15～

※電話またはセンター受付にて直接申し込み（先着順）

★1回体験できる教室がございます。お問い合わせください。

【申し込み・参加における注意事項】

★応募はハガキ・インターネットともに1通につき1名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。

★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。

★健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご参加ください。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。また、妊娠されている方は、医師とご相談の上、お申し込みください。

※妊娠されている方はセンターにご連絡ください。

★応募者多数の場合は抽選となります。なお、横浜市在住・在勤・在学の方が優先となりますので、予めご了承ください。

★ご本人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返金いたしませんので、ご了承ください。

★申込締切日から2週間を過ぎても返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。

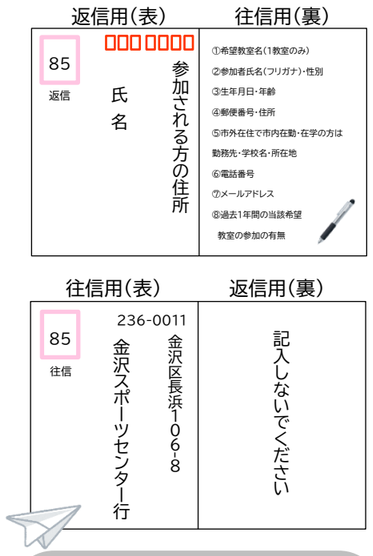
★全ての教室において最少催行人数に達しない場合は、教室を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

★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。（分かり次第、ホームページ等でお知らせします。）

※一部の教室の価格を値上げさせていただいております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

トレーニング室は利用者登録・予約不要！
１回¥300(3時間以内)でご利用いただけます♪

【ハガキ記入方法】



◇◆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」：ご記入頂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・内容の修正・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かない場合の取扱い」：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

横浜市金沢スポーツセンター

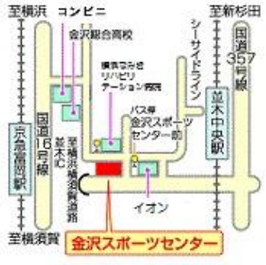
TEL. 045-785-3000

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　検索



令和8年度　春期(4～6月)

当日30分前のお申込みでOK!

レッスン1回　460～660円

ワンデーレッスン

月曜日

姿勢コンディショニング（骨盤底筋編）
9:00～9:50
ストレッチとスロートレーニングを中心に身体を動かします。
●定員：30名　●料金：610円
●開催日
4月6・13・20日
5月11・18日
6月1・8・15日

アクティブヨガ
10:00～10:50
ヨガを通して、身体の柔軟性を良くし、体幹を整えていきます。
●定員：30名　●料金：610円
●開催日
4月6・13・20日
5月11・18日
6月1・8・15日

火曜日

健康体操
10:00～10:50
椅子に座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。
●定員：16名　●料金：610円
●開催日
4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
6月2・9・16・23日

水曜日

水曜エアロ60プラス
9:25～10:25
水曜エアロ45よりしっかり動きます。
●定員：50名　●料金：660円
●開催日
4月8・15・22日
5月13・20・27日
6月3・10・17・24日

水曜エアロ45
10:35～11:20
楽しく、しっかりと全身を使って動き、ストレッチをして全身を整えます。はじめての方や体力に自信のない方、慣れている方にもオススメ！
●定員：50名●料金：510円
●開催日
4月8・15・22日
5月13・20・27日
6月3・10・17・24日

水曜ボクサ
11:30～12:30
ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう！
●定員：50名●料金：660円
●開催日
4月8・15・22日
5月13・20・27日
6月3・10・17・24日

ZUMBA®（水曜）
14:00～14:50
ラテンの曲に合わせて身体を楽しく動かします。バランス感覚を養い、転倒予防にもつながります。楽しく体力増進しましょう！
●定員：50名　●料金：610円
●開催日
4月8・15・22日
5月13・20・27日
6月3・10・17・24日

コンディショニングヨガ
19:30～20:30
筋膜リリースやリンパマッサージを行い、身体を整えていきます。
●定員：30名　●料金：660円
●開催日
4月8・15・22日
5月13・20・27日
6月3・10・17・24日

木曜日

木曜ヨガ
11:00～11:50
ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。
●定員：35名　●料金：610円
●開催日
4月9・16・23・30日
5月7・14・21・28日
6月4・11・18日

骨盤底筋体操
12:00～12:50
全身をほぐして骨格を調整し、体幹を強くします。
●定員：35名　●料金：610円
●開催日
4月9・16・23・30日
5月7・14・21・28日
6月4・11・18日

金曜日

ZUMBA® GOLD
9:00～9:50
ラテンと世界中の音楽を感じながら、身体を気持ちよく動かしましょう。
バランス感覚も養えます。
フィットネス初心者・シニア向け！！
●定員：50名　●料金：610円
●開催日
4月10・17・24日
5月1・8・15・22・29日
6月5・12・19日

ZUMBA®（金曜）
10:00～10:50
ラテンと世界中の音楽を感じながら、情熱的に身体を動かしましょう。
体力向上とフレッシュを図ります。
しっかり動きたい方にオススメ！！
●定員：50名　●料金：610円
●開催日
4月10・17・24日
5月1・8・15・22・29日
6月5・12・19日

金曜エアロ60
11:10～12:10
基本のステップで、初めての方も楽しみながら身体を動かしましょう。
●定員：30名　●料金：660円
●開催日
4月10・17・24日
5月1・8・15・22・29日
6月5・12・19日

姿勢コンディショニング（ストレッチポール編）
12:20～12:50
ポールに乗って手足を動かしながら身体をほぐします。姿勢改善・肩こり・腰痛に効果的！！
●定員：20名　●料金：460円
●開催日
4月10・17・24日
5月1・15・22・29日
6月5・12・19日

土曜日

はじめてヨガ45
9:15～10:00
初心者向けの教室です。
●定員：30名　●料金：510円
●開催日
4月11・18・25日
5月2・9・16・23・30日
6月6・13・20日

土曜ボクサ
9:30～10:30
エアロビクスにキック・パンチを取り入れた有酸素運動で身体を動かします。
●定員：50名　●料金：660円
●開催日
4月11・18・25日
5月2・9・16・23・30日
6月6・13・20日

土曜ヨガ45
10:05～10:50
身体のほぐしを多く取り入れ、初心者でも楽しめるプログラムです。
●定員：30名　●料金：510円
●開催日
4月11・18・25日
5月2・9・16・23・30日
6月6・13・20日

強度のめやす
強
弱

→　室内シューズ不要です

ワンデー教室　参加受付方法

参加受付はすべて当日、教室開始の30分前からです。
券売機でチケットを購入し、窓口までお持ちください。
※下記の注意事項をご確認の上、ご参加ください。

●運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
●すべての教室は16歳以上対象です。
●定員になり次第、締切させていただきます。
●体調不良時の参加はご遠慮ください。
●妊娠中の方は、医師と相談し同意書にご記入の上、ご参加ください。
●中止、変更になる場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

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　検索