1月 2月 3月 冬の定期教室

募集期間
12/3(木)～12/16(水)必着
※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

金沢スポーツセンター

スポーツ教室

火	バドミントン（第1体育室）	9:00～10:45　参加料：12,400円(シャトル代含む) 対象：16歳以上　定員：44名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10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（第1体育室）	11:10～12:40　参加料：6,700円 対象：16歳以上　定員：40名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3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（第3体育室）	9:30～10:45　参加料：7,100円 対象：16歳以上の女性　定員：30名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10日«全10回» 基礎から曲に合わせた振り付けを学びます。
	水卓球リーグ（第1体育室）	11:05～12:50　参加料：8,030円 対象：16歳以上　定員：40名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17日«全11回» 地域の大会出場レベルの方が対象です。
	水曜 大人バレエ（第3体育室）	11:15～12:15　参加料：9,600円 対象：16歳以上　定員：18名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17.24日«全12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。
	はじめての ピックルボール（第2体育室）	19:20～20:30　参加料:14,400円＋パドルレンタル1回¥110 対象：16歳以上　定員：18名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17.24日«全12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（第1体育室）	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 1月7.14.21.28日/2月4.18.25日/3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。
	木曜 大人バレエ（第3体育室）	13:30～14:30　参加料：8,000円 対象：16歳以上　定員：18名 1月7.14.21.28日/2月4.18.25日/3月4.11.18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。水曜日と同内容になります。
金	金卓球リーグ【指導有】（第1体育室）	11:05～12:50　参加料：9,500円 対象：16歳以上　定員：40名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3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。
	金曜太極拳（第1体育室）	13:15～14:45　参加料：6,700円 対象：16歳以上　定員：50名 1月8.15.22日/2月5.12.19.26日/3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。
	ピックルボール（第2体育室）	19:20～20:30　参加料:14,400円＋パドルレンタル1回¥110 対象：16歳以上　定員：12名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3月5.12.19.26日«全12回» 『もうワンランク上』へ。ステップアップできる教室です。
土	土バドリーグ（第2体育室）	9:00～10:45　参加料：13,640円 対象：16歳以上　定員：22名 1月9.16.23.30日/2月6.13.20.27日/3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（研修室）	11時 11:00～11:50　参加料：4,400円 対象：16歳以上　定員：20名 1月4.18日／2月1.8.15日／3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 1月4.18日／2月1.8.15日／3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（第3体育室）	11:00～11:50　参加料：6,600円 対象：16歳以上　定員：30名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10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。
	ピラティス プラス（第3体育室）	12:00～12:50　参加料：6,600円 対象：16歳以上　定員：30名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10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（第3体育室）	13:00～13:50　参加料：5,500円 対象：16歳以上　定員：35名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10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（第3体育室）	14:00～14:50　参加料：5,500円 対象：16歳以上　定員：35名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10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（研修室）	13:30～14:20　参加料：5,500円 対象：16歳以上　定員：8名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10回» 体力の維持、向上を目指します。
水	水曜らくらく（研修室）	10:00～10:50　参加料：6,600円 対象：16歳以上　定員：16名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17.24日«全12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（第2体育室）	12:50～13:50　参加料：6,720円 対象：16歳以上　定員：40名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17.24日«全12回» 筋肉をしっかり使って、転倒や骨折の予防をします。
金	コースヨガ（第3体育室）	10:00～11:00　参加料：8,360円 対象：16歳以上　定員：30名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3月5.12.19日«全11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（第2体育室）	13:30～14:30　参加料：6,160円 対象：16歳以上　定員：40名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3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。
	ボディー コンディショニング（研修室）	13:30～14:30　参加料：9,460円 対象：16歳以上　定員：6名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3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

イベント情報
12/12(土) 親子体操＆トランポリン体験
12/19(土)冬の体操教室
詳細はホームページ等をご確認ください！みなさまのご参加お待ちしております。

こども向け教室

月	キッズボール スポーツ（第1体育室）	16:00～17:00　参加料：6,800円 対象：5～6歳(年中～年長)　定員：20名 1月4.18日/2月1.8.15日/3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。
	Jrボール スポーツ（第1体育室）	17:20～18:30　参加料：6,800円 対象：小学生　定員：20名 1月4.18日/2月1.8.15日/3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（第1体育室）	17:05～18:05　参加料：16,500円 対象：小学1～4年生　定員：30名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3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 12～3月開催（第2体育室）	①年少～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 HIPHOPの曲に合わせて踊り、基礎から応用まで学びます。 ※春の定期教室にて、募集予定
	こども バドミントン（第1体育室）	17:30～18:45　参加料：10,560円 対象：小学生　定員：40名 1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/3月3.10.17日«全11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。
	こども アトリエ(水) 10～3月開催（研修室）	17:10～18:30 対象：小学生　定員：15名 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。 ※春の定期教室にて、募集予定
木	こどもテニス（第1体育室）	17:15～18:15　参加料：11,000円 対象：小学4～6年生　定員：16名 1月7.14.21.28日/2月4.18.25日/3月4.11.18日«全10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（第2体育室）	16:00～17:00　参加料：6,050円 対象：5～6歳(年中～年長)　定員：38名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3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。
	苦手 チャレンジ（第2体育室）	17:30～18:30　参加料：8,360円 対象：小学生　定員：35名 1月8.15.22.29日/2月5.12.19.26日/3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

文化教室

月	月曜 マージャン中級（研修室）	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：24名 1月4.18日/2月1.8.15日/3月1.8.15日 «全8回» 役を理解している方向けの教室です。ゲーム中心で講義もあります。
火	火曜 マージャン中級（研修室）	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：24名 1月5.12.19.26日/2月2.9.16日/3月2.9.16日 «全10回» 点数計算や問題集を中心に、スキルアップをしましょう！

【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。

①インターネットで申し込み
システムメンテナンス中のため、
詳細は12月1日以降、HPの「お知らせ」にてご案内いたします。

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：12月3日(木)～12月16日(水)必着

※ネット申込の方は同日23:59まで

◆結果の通知：12月18日(金)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：12月24日(木)13:15～

※電話またはセンター受付にて直接申し込み(先着順)

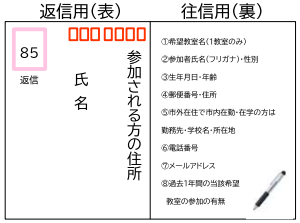
★1回体験できる教室がございます。お問い合わせください。

【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。)
★教室の期間中に、講師等変更の場合があります。
※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。

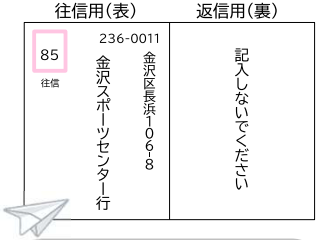
トレーニング室は利用者登録・予約不要！
１回¥300(3時間以内)でご利用いただけます♪
混雑状況をHPでお知らせしています。ご確認ください！

【ハガキ記入方法】

返信用(表)　往信用(裏)



往信用(表)　返信用(裏)



◇◆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

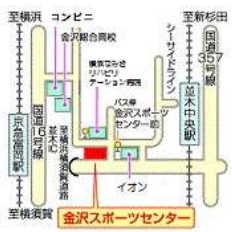
TEL. 045-785-3000

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　冬期(1～3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　●第3体育室
1月4・18日
2月1・8・15日
3月1・8・15・29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　●第3体育室
1月4・18日
2月1・8・15日
3月1・8・15・29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　●研修室
1月5・12・19・26日
2月2・9・16日
3月2・9・16・30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　●第2体育室
1月6・13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月3・10・17・24・31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　●第2体育室
1月6・13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月3・10・17・24・31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　●第2体育室
1月6・13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月3・10・17・24・31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　●第2体育室
1月6・13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月3・10・17・24・31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　●第3体育室
1月6・13・20・27日
2月3・10・17・24日
3月3・10・17・24・31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　●第3体育室
1月7・14・21・28日
2月4・18・25日
3月4・11・18・25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　●第3体育室
1月7・14・21・28日
2月4・18・25日
3月4・11・18・25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　●第1体育室
1月8・15・22・29日
2月5・12・19・26日
3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。
体力向上とリ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　●第1体育室
1月8・15・22・29日
2月5・12・19・26日
3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　●第3体育室
1月8・15・22・29日
2月5・12・19・26日
3月5・12・19・26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　●第3体育室
1月15・22・29日
2月5・12・19・26日
3月5・12・19・26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　●第3体育室
1月9・16・23・30日
2月6・13・20・27日
3月6・13・20・27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　●第1体育室
1月9・16・23・30日
2月6・13・20・27日
3月6・13・20・27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　●第3体育室
1月9・16・23・30日
2月6・13・20・27日
3月6・13・20・27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

参加受付は当日、教室開始の30分前からです。
ただし、9:00開始の教室は、8:45から受付いたします。
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