

# 定期教室にご参加の皆様へ

- ◆ お申込み前に必ずご一読ください。以下の内容にご了承いただきお申込みください。
- ◆ 教室申込時に受け取ったレシートは教室終了時まで必ず保管してください。

## \*\*\*\*\* 教室お申込み前にご確認ください \*\*\*\*

- ◆ 健康状態に不安のある方は事前に専門医を受診の上、許可を得てください。

※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込みください。

※「背骨コンディショニング」は、妊娠・骨折されている方はご参加いただけません。

- ◆ 教室のキャンセルについて

お支払いいただいた参加料は、原則として返金できませんのでご了承ください。

但し、健康上の理由でご参加いただけなくなった場合はご相談ください。（※レシートをご提示ください）

## \*\*\*\*\* 教室の開催にあたりご確認ください \*\*\*\*

- ◆ 教室開催の中止について

- ＊ 募集しめきりの時点で各教室の最少催行人数に達しない場合、その教室は開催を中止といたします。

## \*\*\*\*\* 教室に参加にあたりご確認ください \*\*\*\*

### 1 体調チェック

- ＊ 教室参加前には各自体調のチェックをしご参加ください。なお、以下のような体調不良や感染が疑われる症状のある場合は、参加をお控えください。

- ◆ 平熱を超える発熱、だるさ、倦怠感、息苦しさ
- ◆ 咳、のどの痛みなど風邪の症状

- ◆ 身体が重く感じる、疲れやすい等
- ◆ 嗅覚や味覚の異常

### 2 教室参加時の諸注意事項

- ＊ 教室参加当日は出席簿に○印の記入をお願いします。（欠席の際にご連絡する必要はございません。）
- ＊ 教室中に具合が悪くなったりケガをされた際は、教室指導者またはスポーツセンター職員へお知らせください。
- ＊ 貴重品、教室に不要なものは極力お持ちにならないで下さい（貴重品をお持ちの際は、貴重品専用ロッカーをご利用下さい）
- ＊ 換気のため、ドアや窓の解放、教室中の空気交換、音量制限を行う場合がございます。
- ＊ 入退館時の手洗い・手指消毒にご協力ください。また帰宅後も手洗い・うがい、手指消毒等を行ってください。
- ＊ マスクの着用は各個人の判断にお任せします。くれぐれも熱中症にお気をつけください。
- ＊ 室場の入替え時間にご協力ください。
- ＊ 教室前にほかの教室や一般のサークルがご利用されています。前の方が退出するまで部屋の外でお待ちください。
- ＊ 体育室や研修室内にお入りの際は、室内シューズに履き替えて入室してください。（土足厳禁）
- ＊ 館内の撮影は静止画・動画にかかわらず、原則お断りしております。  
ただし、港南スポーツセンターのホームページに掲載するための写真の撮影にご協力いただく場合がございます。  
（注）撮影の許可をしている教室もあります。撮影許可をしている教室は初回の入所式にてご案内いたします。
- ＊ 教室参加時の持ち物は裏面をご覧ください。

港南スポーツセンターの利用に際しましては、以下の事項へのご理解とご協力をお願いします

#### マスク着用は個人の判断

マスクの着用は個人の判断が基本となります。



マスクを着用して運動される場合は、熱中症のリスクが高まるため、ご注意ください。息苦しさを感じた場合は、すぐにマスクを外し、休憩してください。

#### こまめな手洗い・手指の消毒



石鹸による手洗いやアルコール等による手指の消毒を推奨します。

## 大人持ち物

### ◆ 動きやすい服装

運動のしやすい伸縮性の良いもの、汗をよく吸うものなどを用意ください。

Gパン・スカート・スラックス・Yシャツ・ブラウスなどのご遠慮ください。

### ◆ タオル（汗拭きタオル、必要な方はバスタオル）

貸し出し用のマットをご用意しておりますが、汗等が気になる方はバスタオルなどをご持参ください。

### ◆ 室内用シューズ（クッション性に優れたひも靴が望ましい）

※ヨガ・ピラティスは裸足で行います。身体の冷えやすい方は厚手の靴下をご持参ください。

※健康マージャンはスリッパを持参ください。

### ◆ その他

**教室内で使用する用具【消耗品】については参加者にてご購入いただく場合があります**

|                |                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| 背骨コンディショニング    | ・セラバンド ※お持ちでない方は初回時に購入いただきます。<br>・長めのタオル（フェイスタオル等）                 |
| 卓球<br>バドミントン教室 | ・ラケットは可能な限りご持参ください。<br>※初参加でラケット購入をご希望の方は指導者にご相談の上、ご購入ください。        |
| 健康マージャン教室      | ・初めて参加の方は初回に教室内で別途教材費 ￥2,000（税込）を徴収いたします。<br>・一発裏ドラなしのルールになっております。 |

## 子供持ち物

### ◆ 運動着

Gパンなど伸縮性のないものは不可。

指導者に名前が分かるよう名札を付けてください

### ◆ 着替え

### ◆ 室内シューズ ※体育苦手克服！はスポーツシューズ

### ◆ 水筒、タオル

### ◆ そうきん（幼児体操・体育苦手克服・こども運動基礎・小学生体力向上教室）

### ◆ 縄跳び（体育苦手克服！）

### ◆ ざぶとん（保護者が見学で入る場合）※保護者見学のできる日は教室によって異なります。

### ◆ その他

★黒のマジックで書いてください。  
＊アイロンシール等動いても取れないもの  
（安全ピンは不可）。

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| キッズ空手    | ・希望者は道着を注文購入できます(白帯に名入れて、一着7,500円前後)                        |
| バスケットボール | ・バスケットボール（5号球）をお持ちの方はご持参ください。                               |
| フットサル    | ・フットサルボールをお持ちの方はご持参ください。                                    |
| バドミントン   | ・ラケットは可能な限りご持参ください。<br>※初参加でラケット購入をご希望の方は指導者にご相談の上、ご購入ください。 |

※教室にお申込みいただいていないお子さまがご一緒にご見学いただく際は、事故防止のためお子さまが保護者の側から離れないよう、くれぐれもご注意ください。

## 親子持ち物

### ◆ 運動着

Gパンなど伸縮性のないものは不可。

おこさまは指導者に名前が分かるよう名札を付けてください。

### ◆ 着替え

### ◆ 室内シューズ

※「親子体操」教室は土踏まずの育成促進等のため裸足でおこないます。【冬のみ要シューズ】

### ◆ 水筒、タオル、そうきん2枚

★黒のマジックで書いてください。  
＊アイロンシール等動いても取れないもの

## 2023年度 冬(1～3月) 定期スポーツ教室日程表 【16歳以上の教室】

★日程は変更になる場合があります。変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

|   | 教室名           | 対象    | 定員<br>(名) | 時間          | 会場    | 講師 | 回数 | 金額      | 1月 |    |  |    | 2月 |  |    |  | 3月 |    |    |  |
|---|---------------|-------|-----------|-------------|-------|----|----|---------|----|----|--|----|----|--|----|--|----|----|----|--|
| 月 | 背骨コンディショニング   | 16歳以上 | 30        | 9:40～10:40  | 第3体育室 | 小池 | 7  | ¥ 6,160 |    | 15 |  | 29 | 5  |  | 19 |  | 4  | 11 | 18 |  |
|   | 月曜はじめてのヨガ     |       | 40        | 11:00～11:50 | 第3体育室 | 佐藤 | 6  | ¥ 3,960 |    | 15 |  | 29 | 5  |  | 19 |  | 4  |    | 18 |  |
|   | 身体のメンテナンスレッスン |       | 15        | 19:15～20:25 | 第1研修室 | 鈴木 | 7  | ¥ 6,580 |    | 15 |  | 29 | 5  |  | 19 |  | 4  | 11 | 18 |  |

|   | 教室名                   | 対象    | 定員<br>(名) | 時間          | 会場    | 講師      | 回数 | 金額      | 1月 |    |    |    | 2月 |    |    |    | 3月 |    |    |    |
|---|-----------------------|-------|-----------|-------------|-------|---------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 火 | はじめてのピラティス～美姿勢エクササイズ～ | 16歳以上 | 40        | 9:00～9:50   | 第3体育室 | 中隈      | 12 | ¥ 7,920 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | 火曜10時のピラティス           | 16歳以上 | 40        | 10:00～10:50 | 第3体育室 | 中隈      | 12 | ¥ 7,920 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | トータルフィットネス            | 16歳以上 | 100       | 10:10～11:20 | 第1体育室 | 畠中大野    | 11 | ¥ 7,260 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 |    |
|   | 火曜ヨガ                  | 16歳以上 | 40        | 10:50～11:40 | 第2体育室 | 遠藤      | 12 | ¥ 7,920 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | 姿勢コンディショニング           | 16歳以上 | 40        | 11:50～12:40 | 第2体育室 | 遠藤      | 12 | ¥ 7,920 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | シニアのための筋トレ&ストレッチ①     | 70歳以上 | 20        | 13:00～13:50 | 第1研修室 | 星野      | 10 | ¥ 5,500 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 |    |    |
|   | シニアのための筋トレ&ストレッチ②     |       | 20        | 14:00～14:50 | 第1研修室 | 星野      | 10 | ¥ 5,500 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 |    |    |
|   | シニアのためのヨガ①            | 60歳以上 | 10        | 13:00～13:50 | 第2研修室 | 有吉      | 12 | ¥ 7,200 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | シニアのためのヨガ②            |       | 10        | 14:00～14:50 | 第2研修室 | 有吉      | 12 | ¥ 7,200 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 | 19 | 26 |
|   | 火曜卓球                  | 中学生以上 | 42        | 19:00～20:45 | 第1体育室 | 横浜市卓球協会 | 10 | ¥ 9,400 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 5  | 12 |    |    |

※シニアのための筋トレ&ストレッチ①と②の重複申込はできません。

※シニアのためのヨガ①と②の重複申込はできません。

(中学生が火曜卓球に参加される場合は、教室終了後、送迎のご協力をお願いいたします。)

|   | 教室名            | 対象    | 定員<br>(名) | 時間          | 会場    | 講師       | 回数 | 金額      | 1月 |    |    |    | 2月 |    |    |    | 3月 |    |  |    |
|---|----------------|-------|-----------|-------------|-------|----------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| 水 | 水曜卓球           | 16歳以上 | 70        | 9:00～10:45  | 第1体育室 | 横浜市卓球協会  | 10 | ¥ 9,400 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  |    |
|   | 昼の太極拳          |       | 75        | 13:15～14:45 | 第1体育室 | 横浜市太極拳協会 | 10 | ¥ 6,600 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  |    |
|   | 水曜11時のてんこつ体操   | 70歳以上 | 50        | 11:00～11:50 | 第2体育室 | 古田前田     | 10 | ¥ 4,400 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  |    |
|   | シニアのためのからだ改善   | 65歳以上 | 30        | 10:00～10:50 | 第3体育室 | 小河       | 11 | ¥ 9,130 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  | 27 |
|   | 健康マージャン(初級・中級) | 16歳以上 | 32        | 11:00～12:50 | 第1研修室 | 健康麻将全国会  | 10 | ¥ 7,200 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  |    |
|   | 健康マージャン(中級)    |       | 32        | 13:00～14:50 | 第2研修室 |          |    |         | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6  | 13 |  |    |

※健康マージャン(初級・中級)と(中級)の重複申込はできません。

| 木 | 教室名                 | 対象        | 定員<br>(名) | 時間              | 会場    | 講師                  | 回数 | 金額       | 1月 |    |    | 2月 |   |    |    |    | 3月 |    |    |
|---|---------------------|-----------|-----------|-----------------|-------|---------------------|----|----------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|
|   | 朝のバドミントン<br>(初級)    | 16歳<br>以上 | 22        | 9:00～<br>10:45  | 第1体育室 | 港南区<br>バドミントン<br>協会 | 11 | ¥ 12,760 | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 朝のバドミントン<br>(中級・上級) |           | 44        |                 |       |                     | 11 | ¥ 12,760 | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 夜のバドミントン            |           | 33        | 19:00～<br>20:45 | 第2体育室 | 港南区<br>バドミントン<br>協会 | 11 | ¥ 12,760 | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 木曜9時の<br>てんこつ体操     | 70歳<br>以上 | 30        | 9:00～<br>9:50   | 第3体育室 | 鈴木                  | 12 | ¥ 5,280  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 中高年からの<br>身体づくり     | 40歳<br>以上 | 20        | 10:00～<br>10:50 | 第3体育室 | 濱谷<br>(久保)          | 10 | ¥ 6,600  |    | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 木曜Hula              | 16歳<br>以上 | 30        | 11:00～<br>11:50 | 第3体育室 | 村田                  | 12 | ¥ 7,920  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | ひきしめピラティス           |           | 40        | 12:00～<br>12:50 | 第3体育室 | 秋山                  | 12 | ¥ 7,920  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | 体と心を整える<br>ヨーガ      |           | 15        | 10:00～<br>10:50 | 第1研修室 | 松野                  | 11 | ¥ 7,260  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |

※朝のバドミントン（初級）・（中級・上級）の重複申込はできません。

| 金 | 教室名              | 対象        | 定員<br>(名) | 時間              | 会場    | 講師                       | 回数 | 金額      | 1月 |    |    | 2月 |   |    |  |  | 3月 |   |    |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------------|-------|--------------------------|----|---------|----|----|----|----|---|----|--|--|----|---|----|
|   | 金曜朝の<br>お元気体操    | 60歳<br>以上 | 100       | 11:05～<br>12:10 | 第1体育室 | 久保<br>新木                 | 10 | ¥ 4,400 | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 |  |  | 1  | 8 | 15 |
|   | 金曜昼の<br>お元気体操    |           | 100       | 13:35～<br>14:40 | 第1体育室 | 中川<br>宮路                 | 10 | ¥ 4,400 | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 |  |  | 1  | 8 | 15 |
|   | 金曜<br>11時のヨーガ    | 16歳<br>以上 | 40        | 11:00～<br>11:50 | 第3体育室 | 椿                        | 10 | ¥ 6,600 | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 |  |  | 1  | 8 | 15 |
|   | 金曜12時の<br>てんこつ体操 | 60歳<br>以上 | 30        | 12:00～<br>12:50 | 第3体育室 | 古田                       | 10 | ¥ 4,400 | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 |  |  | 1  | 8 | 15 |
|   | スポーツウェルネス吹<br>き矢 | 16歳<br>以上 | 12        | 13:00～<br>14:45 | 第1研修室 | 横浜市スポー<br>ツウェルネス<br>吹矢協会 | 6  | ¥ 4,500 | 12 |    | 26 |    | 9 |    |  |  | 1  |   | 15 |

| 土 | 教室名    | 対象                             | 定員<br>(名) | 時間              | 会場    | 講師           | 回数 | 金額      | 1月 |    |    | 2月 |    |    |    |  | 3月 |   |    |
|---|--------|--------------------------------|-----------|-----------------|-------|--------------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|--|----|---|----|
|   | 朝の太極拳  | 16歳<br>以上                      | 75        | 9:15～<br>10:45  | 第1体育室 | 横浜市<br>太極拳協会 | 10 | ¥ 6,600 | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 2  | 9 | 16 |
|   | 土曜Hula | ～H23<br>(2011)4.1<br>中学生以<br>上 | 30        | 11:00～<br>11:50 | 第3体育室 | 高木           | 11 | ¥ 7,260 | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 2  | 9 | 16 |

|  | 教室名                  | 対象        | 定員<br>(名) | 時間              | 会場    | 講師 | 回数 | 金額      | 1月 |    |    | 2月 |    |    |  |  | 3月 |   |    |
|--|----------------------|-----------|-----------|-----------------|-------|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|--|--|----|---|----|
|  | ウォーキング&コン<br>ディショニング | 16歳<br>以上 | 20        | 12:00～<br>12:50 | 第3体育室 | 清水 | 10 | ¥ 6,600 | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 |  |  | 2  | 9 | 16 |

# 2023年度 冬(1～3月) 定期スポーツ教室日程表【親子・子ども】

★日程は変更になる場合があります。変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

|   | 教室名                                      | 対象                        | 定員<br>(名) | 時間                  | 会場    | 講師                      | 回数 | 金額     | 1月 |    |    |    | 2月 |    |    |    | 3月 |    |    |    |
|---|------------------------------------------|---------------------------|-----------|---------------------|-------|-------------------------|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | K-POPキッズ                                 | 年中・<br>年長                 | 10        | 15:00<br>～<br>15:50 | 第1研修室 | 米倉                      | 6  | 4,620  |    | 15 |    | 29 | 5  |    | 19 |    | 4  | 11 |    |    |
|   | K-POPジュニア                                | 小1～<br>3年生                | 10        | 16:00<br>～<br>16:50 | 第1研修室 |                         | 6  | 4,620  |    | 15 |    | 29 | 5  |    | 19 |    | 4  | 11 |    |    |
| 火 | 親子体操                                     | 2020.1.8<br>～<br>2022.1.9 | 40        | 9:30～<br>10:30      | 第2体育室 | 當銘<br>稲垣                | 11 | 7,260  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 5  | 12 | 19 |
|   | 幼児体操(ラッコ)<br>※アザラシと重複申込不可                | 年少・<br>年中                 | 40        | 15:15～<br>16:00     | 第2体育室 | 當銘<br>西川                | 11 | 5,500  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 5  | 12 | 19 |
|   | 幼児体操(アザラシ)<br>※ラッコと重複申込不可                | 年中・<br>年長                 | 40        | 16:10～<br>17:10     | 第2体育室 |                         | 11 | 5,500  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 5  | 12 | 19 |
|   | 体育苦手克服！                                  | 小1～<br>小6年生               | 40        | 17:25<br>～<br>18:40 | 第2体育室 |                         | 11 | 7,260  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 5  | 12 | 19 |
| 水 | 子ども運動基礎                                  | 年中～<br>小2年生               | 45        | 15:30<br>～<br>16:30 | 第2体育室 | 辻田<br>山中                | 11 | 7,260  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 6  | 13 | 27 |
|   | 『走・跳・投』<br>小学生体力向上                       | 小1～<br>小6年生               | 45        | 16:50<br>～<br>18:05 | 第2体育室 | 菅原<br>高田                | 11 | 7,260  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 6  | 13 | 27 |
|   | フットサル<br>(ルーキークラス)                       | 小1・2<br>年生                | 15        | 17:00<br>～<br>17:50 | 第1体育室 | F C<br>ゴール              | 11 | 9,680  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 6  | 13 | 27 |
|   | フットサル<br>(マスタークラス)                       | 小3・4<br>年生                | 15        | 18:00<br>～<br>18:50 | 第1体育室 |                         | 11 | 9,680  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 6  | 13 | 27 |
| 木 | キッズ空手                                    | 年中～<br>小2年生               | 20        | 15:30<br>～<br>16:10 | 第3体育室 | 秋山                      | 11 | 9,130  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |    | 14 | 21 |
|   | キッズHipHop                                | 年中・<br>年長                 | 15        | 16:30<br>～<br>17:15 | 第3体育室 | 村上                      | 11 | 8,470  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 15 |    | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | ジュニアHipHop                               | 小1～<br>小4年生               | 20        | 17:30<br>～<br>18:30 | 第3体育室 |                         | 11 | 8,470  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 15 |    | 29 | 7  | 14 | 21 |
|   | Jrバドミントン                                 | 小3～<br>小6年生               | 36        | 17:00<br>～<br>18:15 | 第2体育室 | 港南区<br>バドミ<br>ントン<br>協会 | 11 | 9,680  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 7  | 14 | 21 |
| 金 | 横浜ビー・コルセアーズ<br>バスケットボールスクール<br>(ルーキークラス) | 小1～<br>小2年生               | 30        | 17:00<br>～<br>17:50 | 第1体育室 | 横浜<br>ビー・<br>コルセ<br>アーズ | 11 | 18,150 | 12 | 19 | 26 |    | 2  | 9  | 16 |    |    | 1  | 8  | 15 |
|   | 横浜ビー・コルセアーズ<br>バスケットボールスクール<br>(マスタークラス) | 小3～<br>小4年生               | 30        | 18:00<br>～<br>18:50 | 第1体育室 |                         | 11 | 18,150 | 12 | 19 | 26 |    | 2  | 9  | 16 |    |    | 1  | 8  | 15 |