

2025年度 春(4~6月) 定期スポーツ教室日程表

★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。

月曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月		
背骨 コンディショニング	16歳以上	30 第3	9:40 ~ 10:40	小池	8	¥7,200	7	14	21	12	19	9	16	30	
月曜はじめての ヨガ	16歳以上	40 第3	11:00 ~ 11:50	佐藤	9	¥6,300	7	14	21	12	19	2	9	16	30
身体の メンテナンスレッスン	16歳以上	15 第1研	19:15 ~ 20:25	鈴木	9	¥8,550	7	14	21	12	19	2	9	16	30

火曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月			
はじめてのピラティス ~美姿勢エクササイズ~	16歳以上	40 第3	9:00 ~ 9:50	中隈	10	¥7,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
火曜10時の ピラティス	16歳以上	40 第3	10:00 ~ 10:50	中隈	10	¥7,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
トータル フィットネス	16歳以上	100 第1	10:10 ~ 11:20	畠中大野	10	¥7,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
火曜ヨガ	16歳以上	40 第2	10:50 ~ 11:40	遠藤	10	¥7,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
姿勢 コンディショニング	16歳以上	40 第2	11:50 ~ 12:40	遠藤	10	¥7,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
ずっと動ける カラダづくり①	70歳以上	17 第1研	13:00 ~ 13:50	藤澤	10	¥6,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
ずっと動ける カラダづくり②	70歳以上	17 第1研	14:00 ~ 14:50	藤澤	10	¥6,000	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
シニアヨガ①	60歳以上	13 第2研	13:00 ~ 13:50	有吉	10	¥6,500	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
シニアヨガ②	60歳以上	13 第2研	14:00 ~ 14:50	有吉	10	¥6,500	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24
火曜卓球	中学生以上	42 第1	19:00 ~ 20:45	横浜市卓球協会	10	¥9,500	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24

※『シニアヨガ』の①と②、『ずっと動けるカラダづくり』①と②は重複申込はできません。
※『ずっと動けるカラダづくり』①は椅子で行い、②は椅子とマットを用品です。(②のほうが運動強度高め)

水曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月			
水曜卓球	16歳以上	70 第1	9:00 ~ 10:45	横浜市卓球協会	11	¥10,450	9	16	23 30	7	14	21	4	11	18	25
昼の太極拳	16歳以上	100 第1	13:15 ~ 14:45	横浜市太極拳協会	10	¥6,700	9	16	23	7	14	21 28	4	11	18	25
水曜11時の てんこツ体操	70歳以上	50 第2	11:00 ~ 11:50	前田本橋	11	¥5,500	9	16	23	7	14	21 28	4	11	18	25
シニアのための からだ改善	65歳以上	35 第3	10:00 ~ 10:50	小河	12	¥10,200	9	16	23 30	7	14	21 28	4	11	18	25
[NEW] 健康マージャン①入門 ※入門希望の方はこちらに お申し込みください。	16歳以上	40	9:00 ~ 10:50	健康麻雀全国会	11	¥8,800	9	16	23 30	7	14	21 28	4	11	18	25
健康マージャン② 初・中級	16歳以上	40	11:00 ~ 12:50	健康麻雀全国会	11	¥8,800	9	16	23 30	7	14	21 28	4	11	18	25
健康マージャン③ 初・中級	16歳以上	40 第1研 第2研	13:00 ~ 14:50	健康麻雀全国会	11	¥8,800	9	16	23 30	7	14	21 28	4	11	18	25

※『健康マージャン』①と②と③の重複申込はできません。
※『健康マージャン』②と③どちらも初・中級クラスです。※入門希望の方は①にお申し込みください。

木曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月					
朝のバドミントン	16歳以上	55 第1	9:00 ~ 10:45	港南区バドミントン協会	10	¥11,700	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19		
<会場変更> 夜のバドミントン	16歳以上	44 第1	19:00 ~ 20:45	港南区バドミントン協会	10	¥11,700	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19		
木曜9時の てんこツ体操	70歳以上	30 第3	9:00 ~ 9:50	鈴木	12	¥6,000	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
中高年からの 身体づくり	40歳以上	20 第3	10:00 ~ 10:50	濱谷	12	¥8,400	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
木曜Hula	16歳以上	30 第3	11:00 ~ 11:50	村田	10	¥7,000	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
ひきしめ ピラティス	16歳以上	40 第3	12:00 ~ 12:50	秋山	12	¥8,400	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
整体ヨーガ①	16歳以上	15 第1研	9:00 ~ 9:50	kiku	12	¥8,400	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
整体ヨーガ②	16歳以上	15 第1研	10:00 ~ 10:50	kiku	12	¥8,400	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26

※『夜のバドミントン』は会場が第1体育室全面になったため、定員人数を増やしました。
※『整体ヨーガ』①と②の重複申込はできません。

金曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月					
金曜朝の お元気体操	60歳以上	100 第1	11:10 ~ 12:15	久保濱谷	11	¥5,500	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
金曜昼の お元気体操	60歳以上	100 第1	13:35 ~ 14:40	中川宮路	11	¥5,500	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
金曜 11時のヨーガ	16歳以上	40 第3	11:00 ~ 11:50	椿	12	¥8,400	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
金曜12時の てんこツ体操	70歳以上	40 第3	12:00 ~ 12:50	古田	11	¥5,500	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	

※『金曜朝のお元気体操』と『金曜昼のお元気体操』の重複申込はできません。

土曜日	対象	定員会場	時間	講師	回数	金額	4月			5月			6月				
朝の太極拳	16歳以上	75 第1	9:15 ~ 10:45	横浜市太極拳協会	10	¥6,700	5	12	19 26	10	17	24	31	7	14	21	
土曜Hula	中学生以上	30 第3	11:00 ~ 11:50	山田	10	¥7,000	12	19	26	10	17	24	31	14	21	28	
ウォーキング& コンディショニング	16歳以上	20 第3	12:00 ~ 12:50	清水	11	¥7,700	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28

□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、お申し込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡・参加料管理・名簿作成・健康状態把握・過去の教室参加履歴確認・傷害保険加入・新規教室及びイベント事業のご案内、お客様アンケートのために必要な範囲で利用します。(3)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。(4)個人情報の取扱いの委託について: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また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、適正管理の実を義務づけします。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて: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)の問い合わせ先と併せて、(6)個人情報の提供を受けたい場合の取扱い:必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来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、相談等の問い合わせ先: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い合わせ窓口:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021