2025年度　夏（7～9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	7月					8月				9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	6	¥5,400		7	14				18		1	8			29
月曜はじめての ヨーガ		40 第3	11:00 ～ 11:50	佐藤	6	¥4,200		7	14				18		1	8			29
身体の メンテナンスレッスン		15 第1研	19:15 ～ 20:25	鈴木	7	¥6,650		7	14			4	18		1	8			29

火曜日	対象	定員 会場	時間	講師	回数	金額	7月					8月				9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	12	¥8,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
火曜10時の ピラティス		40 第3	10:00 ～ 10:50		12	¥8,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
トータル フィットネス		100 第1	10:10 ～ 11:20	畠中 大野	12	¥8,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
火曜ヨーガ		40 第2	10:50 ～ 11:40	遠藤	12	¥8,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
姿勢 コンディショニング		40 第2	11:50 ～ 12:40		12	¥8,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
ずっと動ける カラダづくり①	70歳 以上	17	13:00 ～ 13:50	藤澤	12	¥7,200	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
ずっと動ける カラダづくり②		第1研	14:00 ～ 14:50																	
シニアヨーガ①	60歳 以上	13	13:00 ～ 13:50	有吉	12	¥7,800	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30
シニアヨーガ②		第2研	14:00 ～ 14:50																	
火曜卓球	中学生 以上	42 第1	19:00 ～ 20:45	横浜市 卓球協会	12	¥11,400	1	8	15	22	29	5		19	26	2	9	16		30

※『シニアヨーガ』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います。（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	7月					8月				9月				
水曜卓球	16歳 以上	70 第1	9:00 ～ 10:45	横浜市 卓球協会	12	¥11,400	2	9	16	23	30	6		20	27	3	10	17	24	
昼の太極拳		100 第1	13:15 ～ 14:45	横浜市 太極拳 協会	10	¥6,700		9	16	23	30	6			27	3	10	17	24	
水曜11時の てんコツ体操	70歳 以上	50 第2	11:00 ～ 11:50	前田 本橋	12	¥6,000	2	9	16	23	30	6		20	27	3	10	17	24	
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	2	9	16	23	30	6		20	27	3	10	17	24	
健康マージャン①入門 ※初参加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	2	9	16	23	30	6		20	27	3	10	17		
健康マージャン② 初・中級			11:00 ～ 12:50																	
健康マージャン③ 初・中級		第1研 第2研	13:00 ～ 14:50																	

※『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。※初参加の方は①にお申込みください。

木曜日	対象	定員 会場	時間	講師	回数	金額	7月					8月				9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	11	¥12,870	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18		
夜のバドミントン		44 第1	19:00 ～ 20:45		11	¥12,870	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18		
木曜9時の てんコツ体操	70歳 以上	30 第3	9:00 ～ 9:50	鈴木	12	¥6,000	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	
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	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	
木曜Hula	16歳 以上	30 第3	11:00 ～ 11:50	村田	11	¥7,700	3	10	17	24	31			21	28	4	11	18	25	
ひきしめ ピラティス		40 第3	12:00 ～ 12:50	秋山	12	¥8,400	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	
整体ヨーガ①		15	9:00 ～ 9:50	kiku	12	¥8,400	3	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	
整体ヨーガ②		第1研	10:00 ～ 10:50																	

※『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	7月					8月				9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	4	11	18	25		1		22	29	5	12	19	26	
金曜昼の お元気体操		100 第1	13:35 ～ 14:40	中川 宮路	11	¥5,500	4	11	18	25		1		22	29	5	12	19	26	
金曜 11時のヨーガ	16歳 以上	40 第3	11:00 ～ 11:50	椿	12	¥8,400	4	11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	26
金曜12時の てんコツ体操	70歳 以上	40 第3	12:00 ～ 12:50	古田	11	¥5,500	4	11	18	25		1		22	29	5	12	19	26	

※『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	7月					8月				9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		12	19	26		2	9			30	6	13	20	27
土曜Hula	中学生 以上	30 第3	11:00 ～ 11:50	山田	10	¥7,000		12	19	26		2	9		23	30	6		20	27
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	12	¥8,400	5	12	19	26		2	9		23	30	6	13	20	27

□■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）の問い合わせ先と同じです。（6）個人情報をご提供頂けない場合の取り扱い：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