

令和8年度 春(2026年4~6月) 定期スポーツ教室日程表

×…休講 ■…休館日

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	4月				5月				6月				
									6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
月	背骨コンディショニング	16歳以上	30	9:40~10:40	3体	小池	9	8,100円	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	月曜はじめてのヨーガ		40	11:00~11:50	3体	佐藤	9	6,300円	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	NEW 月曜はじめてのピラティス		30	10:00~10:50	2体	九	5	3,500円	○	×	○	×	×	○	○	○	○	×	○	○	×
	身体のメンテナンスレッスン		15	19:15~20:25	1研	鈴木	9	8,550円	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
【背骨コンディショニング】ではセラバンドを使用します。お持ちでない方には、初回参加時に 550円(税込) でご購入いただけます。																					
曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	4月				5月				6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	3体	中隈	12	8,400円	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○
	火曜10時のピラティス		40	10:00~10:50			12	8,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	トータルフィットネス		100	10:10~11:15	1体	畠中	12	8,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	火曜ラテンダンス		12	11:00~11:50	1研	渡邊	12	8,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	火曜ヨーガ		40	10:50~11:40	2体	遠藤	12	8,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	姿勢コンディショニング		40	11:50~12:40			12	8,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	ずっと動けるカラダづくり①	70歳以上	17	13:00~13:50	1研	藤澤	12	7,200円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	ずっと動けるカラダづくり②			14:00~14:50			12	7,200円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	シニアヨーガ①	60歳以上	13	13:00~13:50	2研	有吉	12	7,800円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	シニアヨーガ②			14:00~14:50			12	7,800円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	火曜卓球	中学生以上	42	19:00~20:45	1体	横浜市卓球協会	12	11,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
●【シニアヨーガ】①・②、【ずっと動けるカラダづくり】①・②は、重複して申し込むことはできません。																					
曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	4月				5月				6月				
水	水曜卓球	16歳以上	70	9:00~10:45	1体	横浜市卓球協会	10	9,500円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	昼の太極拳		100	13:15~14:45	1体	横浜市太極拳協会	10	6,700円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	水曜11時のてんこつ体操	70歳以上	50	11:00~11:50	2体	前田本橋	10	5,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	NEW シニアのためのからだ改善(椅子)	65歳以上	35	9:00~9:45	3体	小河	10	8,500円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	シニアのためのからだ改善(立位)			10:00~10:50			10	8,500円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	健康マージャン①入門	16歳以上	40	9:00~10:50	1.2研	健康麻雀全国会	9	7,200円	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	健康マージャン②初・中級			11:00~12:50			9	7,200円	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	健康マージャン③初・中級			13:00~14:50			9	7,200円	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	NEW アロマヨーガ	16歳以上	12	19:10~20:00	2研	粟野	6	4,200円	○	×	○	×	×	○	×	○	×	○	×	○	-
●体力に自信のない方には、運動負荷が軽い【シニアのためのからだ改善(椅子)】への参加をおすすめします。																					
●【健康マージャン】①・②・③は、重複して申し込むことはできません。																					
●初心者の方は【健康マージャン】①にお申込みください。初回参加時に、別途教材費 2,000円(税込) をご購入いただきます。																					

曜日	教室名	対象	定員	時間	会場	講師	回数	金額	4月			5月			6月						
									9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
木	朝のバドミントン	16歳以上	55	9:00~10:45	1体	港南区バドミントン協会	10	12,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	夜のバドミントン		44	19:00~20:45			10	12,400円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-