

令和8年度(2026年4～6月)

横浜市港南スポーツセンター

春の定期教室

申込期間

2月1日(日)～2月28日(土) 必着×切

当落の結果

3月9日(月)頃

ハガキまたはEメールにてお知らせ

◆応募者多数の場合は抽選になります。抽選では横浜市内在住・在勤・在学の方が優先となります。

◆ハガキでお申し込みの方は、通知が数日遅れる場合があります。ご了承ください。

追加募集(2次)

3月10日(火)～3月19日(木)

インターネットのみの受付

◆当落の結果は、3月20日(金)にEメールにてお知らせいたします。

追加募集(最終)

3月22日(日) 午前10時より先着順にて受付

3月22日は電話のみの受付となります。あらかじめご了承ください

※3月23日以降は、電話および来館での受付が可能です。

！教室初回目までに参加料未納の場合は、自動キャンセルとなりますので、ご注意ください！

◆定員に達していない教室のみ追加募集の対象となります。詳細はHP・館内掲示でお知らせいたします。

往信(表)

234-0051
横浜市港南区日野
1-2-30
港南スポーツセンター
往信

返信(裏)

記入しないでください

返信(表)

返信(裏)

①参加教室名(※1教室のみ)
②参加者名(ふりがな)
③性別
④生年月日・学年
⑤市外在住で市内通勤
在学の方は勤務先・学校名
※(つなかりやすい)電話番号
※関する教室の場合は、②③は
保護者とお子様の姓を
ご記入ください。

いずれの方法でお申込みください。

1)往復はがき(要85円切手) ※記入方法は見本を参照

郵送または受付にお出しく下さい。

2)インターネット

- @yokohama-sports.jp を受信できる設定をご確認ください。メール受信設定は、お客様のご契約プロバイダーへお問い合わせください。
- メールが届かない場合、迷惑メールフォルダに振り分けた可能性があります。ご確認のうえ、お問い合わせください。

■お問い合わせ・会場

横浜市港南スポーツセンター

TEL 045-841-1188

〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

■開館時間 9:00～21:00(最終受付20:00)

■休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)

■URL <https://yokohama-sport.jp/konan-sc-ysa/>

■交通案内

- 市営地下鉄「港南中央駅」徒歩5分
- 京浜急行線「上大岡駅」4・5・6・7番乗り場から
「大船 駅」「鎌倉駅」「港南車庫」「本郷台駅」「洋光台駅」
「野庭中央公園」行きで「吉原」下車徒歩2分



港南スポーツセンターHP



令和8年度 春(2026年4～6月) 定期スポーツ教室日程表【親子・子ども】

×…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				
									7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
火	親子体操	2歳～4歳児と保護者	20組	9:30～10:30	2体	稲垣山中	9	6,300円	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	×
	NEW ズンバキッズ	年少～小4	10	17:10～18:00	1研	成瀬	10	7,000円	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	

●【親子体操】は教室初回日に2～4歳のお子様を対象とします。

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				
									8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	
水	親子リトミック&体操	1歳半～3歳児と保護者	20組	9:30～10:30	2体	佐藤下江	8	5,600円	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	-
	幼児運動基礎	年少～年中	30	15:15～16:00	2体	山中辻田	10	7,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	子ども運動基礎	年中～年長	30	16:15～17:15			10	7,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	『走・跳・投』小学生体力向上	小1～小6	30	17:30～18:30			10	7,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	フットサル(キッズクラス)	年長～小2	15	17:00～17:50	1体	FCゴール	10	9,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-
	フットサル(ジュニアクラス)	小3～小6	20	18:00～18:50			10	9,000円	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	-

●【幼児運動基礎】と【子ども運動基礎】の重複申し込みはできません。

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				
									9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
木	キッズHipHop	年中～ 年長	15	16:30 17:15	3体	村上	12	9,600円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	
	ジュニアHipHop	小1～ 小4	25	17:30 ～ 18:30			12	9,600円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	
	Jrバドミントン	小4～ 小6	30	17:00 ～ 18:15	2体	港南区 バドミントン 協会	10	10,700円	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	-	

●今期より、ジュニアバドミントンの対象年齢および定員が変更となります。ご了承ください。

対象年齢:小3～中3 → 小4～小6/定員:36名 → 30名

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				
									10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	
金	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールスクール (ルーキークラス)	小1～ 小3	40	17:00 ～ 17:50	1体	横浜 ビー・ コルセ アーズ	11	18,150円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-
	横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールスクール (マスタークラス)	小4～ 小6	45	18:00 ～ 18:50			11	18,150円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	-

会場

1体:第1体育室/2体:第2体育室/3体:第3体育室/1研:第1研修室/2研:第2研修室

注意事項

- ご本人の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お返しいたしませんのでご了承ください。
- 募集締切時点で、各教室の最小催行人数に達しない場合、その教室は中止する場合がございます。
- 健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系の疾患がある方)は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。
- 妊娠されている方は、センターにお問い合わせください。
- ※「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。
- 安全管理・事故防止のため、原則参加者以外の入室はできません。
- 対象年齢外での教室申込希望の方はセンターまでお問合せください。

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	○	○	○	斜線	×	○	○	斜線	○	○	○	斜線	○
	月曜はじめての ヨーガ		40	11:00 ～ 11:50	3体	佐藤	9	6,300円	○	○	○	斜線	×	○	○	斜線	○	○	○	斜線	○
	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	○	×	○	斜線	×	×	○	斜線	○	×	○	斜線	×
	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	○	○	○	斜線	×	○	○	斜線	○	○	○	斜線	○
【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。																					

火

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			
									7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
	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		13	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。
●【ずっと動けるカラダづくり】について①クラス:椅子を使用したプログラム、②クラス:椅子とマットを使用したプログラム(①より運動負荷が高め)

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			
									8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
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 てんこツ体操	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)		35	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		40	11:00～12:50			9	7,200円	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	-
	健康マージャン③ 初・中級		40	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	栗野	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				
									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	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	-
	木曜9時の てんこツ体操	70歳以上	30	9:00 ～ 9:50	3体	鈴木	12	6,000円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	
	中高年からの 身体づくり	40歳以上	20	10:00 ～ 10:50	3体	濱谷	11	7,700円	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-	
	木曜Hula	16歳以上	30	11:00 ～ 11:50	3体	村田	11	7,700円	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	-
	ひきしめ ピラティス		40	12:00 ～ 12:50	3体	秋山	12	8,400円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	
	整体ヨーガ①		15	9:00 ～ 9:50	1研	kiku	12	8,400円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	
	整体ヨーガ②		15	10:00 ～ 10:50			12	8,400円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	

【整体ヨーガ】①と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				
									10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	
金	金曜朝のお元気体操	60歳以上	100	11:15 ～ 12:20	1体	久保濱谷	11	5,500円	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	金曜昼のお元気体操		100	13:35 ～ 14:40		中川宮路	11	5,500円	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	-
	金曜11時のヨーガ	16歳以上	40	11:00 ～ 11:50	3体	椿	12	8,400円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	金曜12時のてんこツ体操	70歳以上	40	12:00 ～ 12:50	3体	古田	12	6,000円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

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		
									11	18	25	2	9	16	23	30	6
土	朝の太極拳	16歳以上	75	9:15～10:45	1体	横浜市太極拳協会	10	6,700円	○	○	○	×	○	○	○	○	×
	土曜Hula	中学生以上	30	11:00～11:50	3体	山田	10	7,000円	○	×	×	○	○	○	○	○	-

会場

1体:第1体育室/2体:第2体育室/3体:第3体育室/1研:第1研修室/2研:第2研修室

- ◆インターネットでの決済(クレジットカードのみ)は教室初回目までにお願ひします。初回目以降はネット決済ができませんので、あらかじめご了承ください。
- ◆スポーツセンター窓口でのお支払いは、現金またはキャッシュレス決済に対応しております。

！教室初回目までに参加料未納の場合は、自動キャンセルとなりますので、ご注意ください。！

□■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照・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